www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون

کے حیرت انگیز فائدے

جو آپ پہلے نہیں جانتے ہوں گے

قرآن پاک میں بھی زیتون کا ذکر موجود ہے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

فہرست

عنوان	صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر
تعارف روغن زیتون	7	پھوڑوں کا علاج	21
آبلے	15	پرانی چوٹ	21
آنتوں کا علاج	15	پھوڑا	22
اعصابی تناؤ	16	پیٹ کے امراض	22
اعصابی کمزوری	16	پیچش کا علاج	22
افزائش حسن	16	پیشاب کی جلن کا علاج	23
الجاب الجلد	16	ترکیب	23
امراض چشم کا علاج	16	تریاقی افعی	23
ایگزیما	17	تشنج	24
بالچھڑ	17	تھکاوٹ	24
بالوں کی سفیدی	17	ٹی بی کے امراض	24
بالوں کی مضبوطی	18	جسمانی کمزوری	24
بچھو کے کاٹے کا علاج	18	جلد پر نیلے کالے دھبے	24
بواسیر	19	جلد کی خشکی	25
بہرہ پن کان کی خشکی	19	جوڑوں کے درد	25
بھوک کی کمی	19	جھائیاں	26
بالوں کا سفید ہونا	19	چنبل	26
بے حسی	20	چوٹ کی صورت میں	26
بے خوابی	20	چھالے	27
پسلی کا درد	20	چھائیاں	27
پٹھوں کے درد کا علاج	20	حافظہ کی کمزوری	27
پھٹی ایڑیاں	21	خارش	27

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

عنوان	صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر
خشک وتر خارش	27	قبض	36
خشکی	28	قوت باہ	36
خنازیر	28	کالی کھانسی	36
خونی دھبے	28	کان بہنے کا علاج	37
داد کا علاج	28	کان کا درد	37
دانتوں کے امراض	29	کان میں پھنسی کا علاج	38
دبلا پن	29	کوڑھ کا علاج	38
دردِ سیح	29	کوڑی کا درد	38
دردِ سینہ اور پسلی	30	کیل مہاسے	39
دردِ گردہ	30	گردے دھونے کا علاج	39
دکھن	30	گلے کا درد	40
رسولی	30	گنجا پن	40
ریحنی	31	گٹھیا	41
ریکن ہاؤ	31	متورم آنکھ کا علاج	41
زخم پستان	32	مجربی ملہن	41
سانس کی بیماری کا علاج	32	مسے، معدہ کا علاج	42
سرخلی سرطان	32	ملذذات	43
سردرد کا شافی علاج	33	خون بہنے کا علاج	43
سردی کی کھانسی	33	ناک کی اندرونی پھنسی	44
سستی نامردی	33	نزلہ وزکام	44
سفید داغ	34	نقشہ الجلد	44
سکری	34	نکسیر کے عارضہ	45
سوزش	34	کان کا ورم	45
سینے کے درد کا علاج	34	زیتون، مجربات ومرکبات	46
فالج، ادھرن، لقوہ	35	زیتون کے تیل کے دیگر فوائد	95
فوطوں کی کھجلی کا علاج	36		

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کے درد اور عرق النساء کا دافع، درد کمر کو سود مند اور اس کا مالش سردی کے دردوں کو مفید، زخموں کا مدمل اور کہنہ سب افعال میں قوی آنکھوں میں لگانا پانی اتر آنے کے لئے نہایت مفید ہے زہروں کے اثر کا دافع ہے اور اس کا نام زیت العتیق ہے اور جو زیتون خام سے لیا جاتا ہے اور اس کا نام زیت الانفاق ہے اور یہ قابض مقوی الاعضاء اور مسکن اوجاع اور مقوی باہ ہے۔

قرآن مجید میں کئی جگہ زیتون کے متعلق ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

قرآنی آیات بسلسلہ زیتون

(1) سورۃ الانعام۔ آیت نمبر 100

(2) سورۃ الانعام۔ آیت نمبر 142

(3) سورۃ النحل۔ آیت نمبر 11

(4) سورۃ المومنون۔ آیت نمبر 20

ترجمہ:۔ اور وہ درخت بھی (ہم ہی نے پیدا کیا) جو طور سینا میں پیدا ہوتا ہے (یعنی زیتون کا درخت کہ) کھانے کے لئے روغن اور سالن لیے ہوئے اگتا ہے۔

(5) سورۃ النور۔ آیت نمبر 35

﴿اَللّٰهُ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ مَثَلُ نُوْرِهٖ كَمِشْكٰوةٍ فِيْهَا مِصْبَاحٌ اَلْمِصْبَاحُ فِيْ زُجَاجَةٍ اَلزُّجَاجَةُ كَاَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُّوْقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبٰرَكَةٍ زَيْتُوْنَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ يَّكَادُ زَيْتُهَا يُضِيْٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُوْرٌ عَلٰى يَهْدِى اللّٰهُ لِنُوْرِهٖ مَنْ يَّشَآءُ وَيَضْرِبُ اللّٰهُ الْاَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ۰﴾

ترجمہ:۔ خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے اس کے نور کی مثال ایسی ہے کہ گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل (ایسی شفاف ہے کہ) گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارا ہے۔ اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(یعنی) زیتون کی نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف (ایسا معلوم ہوتا ہے کہ) اس کا تیل خواہ آگ اسے نہ ہی چھوئے جلنے کو تیار ہے۔ (بڑی) روشنی پر روشنی ہو رہی ہے خدا اپنے نور سے جس کو چاہتا ہے سیدھی راہ دکھاتا ہے اور خدا (جو مثالیں بیان فرماتا ہے) تو لوگوں کو سمجھانے کے لئے اور خدا ہر چیز سے واقف ہے۔

(6) سورۃ عبس۔ آیت نمبر 29

(7) سورۃ التین۔ آیت نمبر 1 سے 4

﴿وَالتِّيْنِ وَالزَّيْتُوْنِ ۔ وَطُوْرِ سِيْنِيْنَ ۔ وَهٰذَا الْبَلَدِ الْاَمِيْنِ ۔ لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ ۔﴾

ترجمہ:۔ انجیر کی قسم اور زیتون کی اور طور سینین کی اور اس امن والے شہر کی کہ ہم نے انسان کو بہت اچھی صورت میں پیدا کیا ہے۔

زیتون کا ذکر قرآن پاک میں اس کے نام سے کئی بار ہوا ہے اور ایک مرتبہ (سورۃ المومنون آیت 20) اس کی جانب صرف اشارہ کیا گیا ہے یہ کہہ کر کہ اللہ تعالیٰ نے طور سینا کے اطراف ایک ایسا درخت پیدا کیا ہے جس میں ایسا تیل ہوتا ہے جو سالن کے کام آتا ہے۔

زیتون کا نباتاتی نام Olea europaea ہے۔ یہ ایک چھوٹا درخت ہے جس کی اونچائی اوسطاً 25 فٹ ہوتی ہے۔ اس کی پیداوار قلم لگا کر ہوتی ہے کیونکہ بغیر قلم لگائے ہوئے پودے اچھے پھل نہیں دیتے ہیں۔ اس کے کچے پھل چٹنی اور اچار کے کام میں لائے جاتے ہیں جبکہ پکے ہوئے پھل انتہائی شیریں اور لذیذ ہوتے ہیں۔ اپنی خصوصیات اور صاف وشاف ہونے میں بے مثال مانا جاتا ہے۔ یہ تیل گودے کو نچوڑ کر نکالا جاتا ہے۔ اس تیل کا اصل جز Oleic Acid ہے جو اس میں تقریباً 80 فیصد ہوتا ہے اس کے علاوہ اس میں ..... Stearic acid, Arachidic acid, Myristic Palmatic acid, Linoleic acid, بھی تھوڑی مقدار میں ملتے ہیں۔ یہ نہ جمنے والا یعنی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

Non-drying oil کہلاتا ہے اس کی زبردست غذائی خصوصیت کے ساتھ ساتھ بے پناہ طبی اہمیت تسلیم کی جاتی ہے۔ بغیر پکائے ہوئے اس کو سالن کے طور پر استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ عربوں میں پرانا دستور تھا کہ طویل سفر یا جنگی معرکوں کے دوران لوگ روٹی کو شہد اور زیتون کے تیل میں بھگو کر کھایا کرتے تھے۔ اس طرح کھانا پکانے کی زحمت اور وقت سے بچا جاسکتا تھا۔

زیتون کے تیل کا طویل عرصہ غذائی طور پر استعمال معدہ کی تیزابیت کو دور کرتا ہے اور السر (Ulcer) کو مٹاتا ہے۔ جلدی بیماریوں میں عام طور سے اور داد میں خوصاً نہایت مفید ہے۔ کئی اقسام کے مرہموں، پلاسٹروں اور نفیس قسم کے صابن بنانے کی صنعت میں روغن زیتون کی کافی کھپت ہے۔ دل کے ان امراض میں جن میں زیادہ چربی کا استعمال نقصان دہ سمجھا جاتا ہے، زیتون کا تیل سودمند ثابت ہوتا ہے۔

زیتون کا اصل وطن فلسطین اور شام کا وہ علاقہ ہے جو فینی شیا (Phoenicia) کہلاتا ہے۔ یہیں اس کی کاشت تقریباً دو ہزار سال قبل مسیح شروع کی گئی اور اسی خطہ سے یہ پودا مغرب اور مشرق کے ممالک میں لے جایا گیا۔ یعنی یہیں سے یہ ایران اور افغانستان گیا اور یہیں سے جنوبی یورپ کے ملکوں میں گیا۔ یورپ میں تو یہ اتنا کامیاب اور عام ہوگیا کہ لوگ سمجھنے لگے کہ یہ وہیں کا پودہ ہے اور یہ خیال اس حد تک تقویت پاتا رہا کہ انیسویں صدی میں اس کا نباتاتی نام Olea europaea رکھ دیا گیا۔ لیکن پچھلی نصف صدی کی تحقیقات کی بنا پر یہ بات تسلم کر لی گئی ہے کہ اس کا اصل وطن شام و فلسطین ہے۔

زیتون کی وطنیت (Nativity) کا حوالہ قرآن کریم کی سورۃ النور کی آیت میں دیا گیا ہے جس میں ارشاد ہوا ہے کہ:

"ایک مفید درخت زیتون ہے جو نہ شرق کا ہے۔ نہ مغرب کا"

گویا کہ قرآن کے مخاطبین اول یعنی عربوں کو اس بات کا علم رہا ہوگا کہ ہر پودہ کا ایک وطن ہوتا ہے جہاں سے وہ دوسرے علاقوں میں لے جایا جاتا ہے، اور انہیں

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں . www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بتایا گیا کہ زیتون دوسرے پھل دار پودوں کی طرح مغرب یا مشرق سے نہیں لایا گیا بلکہ یہ وہیں کا اصل پودہ ہے بعض مفسرین قرآن نے اس آیت کا مفہوم شجر زیتون کے رخ سے لیا ہے۔

تفسیر ماجدی (حاشیہ 77) میں تحریر فرمایا گیا ہے کہ نہ اس کے (زیتون) جانب شرقی میں کوئی آڑ ہے اور نہ جانب غربی میں۔ اس کا فیض شرق و غرب کے ساتھ مخصوص نہیں۔ تفہیم القرآن (حاشیہ 64) میں کہا گیا ہے کہ محض غربی یا محض شرقی رخ کے درخت نسبتاً خراب تیل دیتے ہیں۔

جناب عبداللہ یوسف علی نے انگریزی ترجمہ میں لکھا ہے کہ "زیتون نہ مشرق کا اور نہ مغرب کا۔" مگر تفسیر میں فرمایا ہے کہ زیتون سارے عالم کا ہے نہ کہ مغرب یا مشرق کا۔ اور جناب عبداللطیف نے اپنے قرآنی تراجم (انگریزی) میں بھی یہی لکھا ہے کہ "زیتون نہ مشرق کا نہ مغرب کا" بہر حال راقم سطور کی رائے میں سورۃ النور میں زیتون کا حوالہ اس کی نباتاتی اصلیت کی جانب ہے جس کو پودا کی Nativity کہتے ہیں۔

زیتون کی بات حضور اقدس محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ زیتون کا تیل کھانے میں بھی استعمال کرو اور مالش میں بھی اس لئے کہ یہ بابرکت درخت کا تیل ہے۔"

زیتون کے باغات جنوبی یورپ، شمالی افریقہ اور عرب کے کئی ممالک میں ملتے ہیں، لیکن اسپین اور اٹلی زیتون کے پھل اور تیل پیدا کرنے میں سرفہرست ہیں۔

روغن زیتون چراغ روشنی کے لئے زمانہ قدیم سے بڑا مشہور اور بڑا اہم رہا ہے۔ عمدہ قسم کا تیل نہایت شفاف ہوتا ہے۔ اسے اگر کسی صاف برتن یا گلاس یا گلاس کی قندیل میں رکھ دیا جائے تو ایسا محسوس ہوگا کہ کوئی شے ہے جو خود ہی روشن ہے اور اگر اس سے چراغ جلایا جائے تو ایسا لگے گا کہ گویا نور سے نور نکل رہا ہے۔ اسی حقیقت کی منظر کشی سورۃ النور (آیت 35) میں کی گئی ہے اور روغن زیتون سے روشن قندیل کی روشنی کو "نور علیٰ نور" کہا گیا ہے۔

مغربی ممالک میں امن و شانتی کے نشان کے طور پر فاختہ کو اس طرح پرواز

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کرتے دکھلایا جاتا ہے کہ اس کے منہ میں زیتون کی پتی ہوتی ہے۔ اس منظر کشی کی بنیاد وہ روایت ہے جس کی رو سے خیال کیا جاتا ہے کہ حضرت نوحؑ کے زمانہ میں قہر خداوندی ایک طوفانی سیلاب کی شکل میں ظاہر ہوا اور زبردست بربادی کے بعد جب طوفان تھم گیا تو خوشی اور امن کا پیغام ایک فاختہ پرواز کرتے ہوئے آئی جس کے منہ میں زیتون کی پتی تھی۔

احادیث نبویؐ بسلسلہ زیتون (حدیث: زیتون، زیت)

ترمذی اور ابن ماجہ میں ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کیا، آپ نے فرمایا:

(1) ﴿كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ﴾

''روغن زیتون کھاؤ اور اس کو لگاؤ، اس لئے کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔''

(2) نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ذات الجنب (پلورسی، نمونیا) کے علاج میں ورس اور زیتون کے تیل کی تعریف فرماتے تھے۔

(راوی: حضرت زید بن ارقمؓ۔ ترمذی)

(3) نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ''تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے، اسے کھاؤ اور بدن پر مالش کرو، یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے۔''

(راوی: حضرت علقمہ بن عامرؓ۔ الجوزی)

(4) رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ''زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر (متعدد) بیماریوں سے شفا ہے جن میں ایک کوڑھ بھی ہے۔''

(راوی: حضرت ابو ہریرہؓ۔ ابو نعیم)

بیہقی اور ابن ماجہ نے بھی عبداللہ بن عمرؓ سے مرفوعاً روایت کیا ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(5) ﴿اِئْتَدِمُوا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهٖ فَاِنَّهٗ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ﴾

''روغن زیتون کو بطور سالن استعمال کرو اور اس کا روغن لگاؤ اس لئے کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل ہوتا ہے۔''

زیتون پہلے درجے میں رطب ہے۔ اس کو خشک کہنے والوں کی بات صحیح نہیں ہے۔ روغن زیتون زیتون ہی کی طرح ہے۔ پختہ زیتون کا رس نہایت عمدہ اور بہتر ہوتا ہے اور نیم پختہ سے نکلنے والا تیل سرد خشک ہوتا ہے۔ سرخ زیتون دونوں کے مابین متوسط ہوتا ہے۔ سیاہ زیتون گرم زیادہ ہوتا ہے اور اس میں اعتدال کے ساتھ رطب ہوتا ہے۔ ہر قسم کے زہر میں مفید ہے۔ دست آور ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو نکالتا ہے۔ پرانا روغن زیتون بہت زیادہ گرم کن اور محلل ہوتا ہے۔ اس کی تمام قسموں سے جلد میں نرمی اور ملائمت پیدا ہوتی ہے۔ بالوں کی سفیدی کو روکتا ہے۔

زیتون کا نمکین پانی آتش زدہ مقام پر آبلے نہیں آنے دیتا اور مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے برگ زیتون بدن کے سرخ دانوں اور پہلو کی پھنسیوں، گندے زخموں اور پتی کو روکتا ہے پسینہ بند کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

ترمذی نے اپنی کتاب 'الشمائل' میں انس بن مالک رضی اللہ عنہما سے روایت نقل کی ہے۔ انسؓ نے بیان کیا۔

﴿كَانَ رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَآلِهٖ وَسَلَّمَ يُكْثِرُ دُهْنَ رَاْسِهٖ وَتَسْرِيْحَ لِحْيَتِهٖ وَيُكْثِرُ الْقِنَاعَ كَانَ ثَوْبُهٗ ثَوْبُ زَيَّاتٍ﴾

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اکثر اپنے سر میں تیل لگاتے اور داڑھی میں شانہ کرتے تھے اور عمامہ کے نیچے باریک کپڑا رکھتے، جو تیل سے تر ہوتا، یہ معلوم ہوتا تھا کہ آپ کا کپڑا کسی روغن فروش کا کپڑا ہے۔''

تیل مسامات بند کو بدن کرتا ہے اور جلد سے ہونے والے تحلیل کو روکتا ہے۔ گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد اس کو استعمال کیا جائے تو بدن کو خوب صورت بناتا ہے اور اس شادابی پیدا کرتا ہے۔ اگر بالوں میں لگایا جائے تو انہیں جاذب نظر اور دراز

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کرتا ہے۔ دانوں اسے بدن کو محفوظ رکھتا ہے اور بدن پر آنے والی دوسری آفات کا بھی دفعیہ کرتا ہے۔

ترمذی میں ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مرفوعاً روایت مذکور ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

﴿کُلُوا الزَّیْتَ وَادَّھِنُوْا بِہٖ﴾

''روغن زیتون کھاؤ اور اسے لگاؤ۔''

حدیث قوی ہو جاتی ہے۔

زیتون کا تیل گرم علاقوں مثلاً حجاز وغیرہ میں حفظان صحت اور اصلاح بدن کے لئے اعلیٰ اسباب میں سے ہے اور ان علاقوں کے باشندوں کے لئے تیل کا استعمال از حد ضروری ہے۔ سرد علاقوں کے لوگوں کو اس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کا اتنا زیادہ استعمال کہ سر کو شرابور کر لیں آنکھ کے لئے مضر ہے۔

مفرد روغنوں میں سب سے زیادہ مفید روغن زیتون، پھر گھی اور اس کے بعد روغن کنجد ہے۔

مرکب روغنوں میں سے بعض بارد رطب ہیں، جیسے روغن بنفشہ جو سر درد حار میں مفید ہے اور جن کو نیند نہ آتی ہو ان کے لئے خواب آور ہے۔ دماغ کو تازگی بخشتا ہے، درد آدھا سیسی سے حفاظت کرتا ہے۔ خشکی دور کرتا ہے، کھجلی میں اس کو لگایا جاتا ہے۔ خشک کھجلی میں بے حد مفید ہے۔ جوڑوں کی حرکت آسان کرتا ہے۔ موسم گرما میں گرم مزاج والوں کے لئے مصلح ہے۔

ارشادات بائبل بہ سلسلہ زیتون

1۔ کتاب پیدائش۔ باب 8۔ آیت 11۔

''اور وہ کبوتری شام کے وقت اس کے پاس لوٹ آئی اور دیکھا تو زیتون (بائبل۔ Zaytom) کی ایک تازہ پتی اس کی چونچ میں تھی۔ تب نوح نے معلوم کیا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کہ پانی زمین پر سے کم ہو گیا ہے۔

2۔ کتاب خروج۔ باب 27۔ آیت 20۔

''اور تو بنی اسرائیل کو حکم دینا کہ وہ تیرے پاس کوٹ کر نکالا ہوا زیتون (بائبل۔ Zayit) کا خالص تیل روشنی کے لئے لائیں تا کہ چراغ ہمیشہ جلتا رہے۔

بیماریوں کا علاج

(1) آبلہ اور جلدی ابھاری (Pompholy)

آبلہ اور جلدی ابھار چہرے، ہتھیلیوں اور تلوؤں پر نمودار ہوتے ہیں۔ جنہیں کھجا کر پھوڑنا پڑتا ہے۔ آبلے کے نیچے سے جو جلد نکلتی ہے وہ سرخ، خشک اور نرم ہوتی ہے۔

علاج

آبلے کے نیچے کی جلد پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ یہ عارضہ دوبارہ نہ ہوگا۔

(2) آبلے

آبلہ دار جلدی ابھار اکثر ہتھیلیوں اور تلوؤں پر نمودار ہوتے ہیں۔ کھجلی پیدا کرتے ہیں۔ اور کھجانے سے پھوٹ جاتے ہیں۔ نیچے سے زخم نکل آتا ہے جو درد کرتا ہے۔ اس کا مجرب علاج یہ ہے کہ آبلے کے نیچے کی زخمی جلد پر زیتون کے تیل کی مالش کی جائے۔

(3) آنتوں کے سرطان کا علاج

تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ زیتون کا تیل بلا ناغہ پیتے ہیں وہ کبھی آنتوں کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ آنتوں کے سرطان میں مبتلا مریض اگر اپنی غذاؤں کو روغن زیتون سے پکا کر کھائیں اور ہر روز دن میں تین مرتبہ روغن زیتون مناسب مقدار میں پی لیا کریں تو چند ہفتوں میں ہی مرض میں افاقہ ہونا شروع ہو جائے گا اور رفتہ رفتہ مرض سے ہمیشہ کے لئے نجات مل جائے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(4) اعصابی تناؤ

اعصابی تناؤ اور جسم کی اکڑاہٹ میں بھی زیتون کے تیل کی مالش بڑی مفید ہے۔

(5) اعصابی کمزوری

اعصابی کمزوری کے لئے زیتون کے تیل کی مالش برقی اثر رکھتی ہے۔ متاثرہ اعصابی حصوں پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے پتلے، دبلے اور کمزور بچے طاقتور اور موٹے ہو جاتے ہیں۔

(6) افزائشِ حسن

جہاں تک زیتون کے تیل کی مالش کا تعلق ہے۔ یہ تیل ان مفید تیلوں میں سر فہرست ہے جو جسم کی نشوونما، افزائش حسن اور جلدی امراض کے لئے اکسیر بے نظیر کا اثر رکھتے ہیں زیتون کے تیل کے طلسمی اثرات اپنی جگہ مسلمہ ہیں۔

(7) التاب الجلد

جلد کی سوزش کو کہتے ہیں۔ جو بوجہ ضرب، چوٹ، رگڑ اور خراش وغیرہ سے ہوتی ہے۔

علاج

متاثرہ مقام کو صاف کر کے زیتون کا تیل لگا دیا جائے اور زیتون کے تیل میں تر کر کے پٹی بھی باندھی جا سکتی ہے۔

(8) امراض چشم کا علاج

آنکھوں کے اکثر امراض روغن زیتون سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہر روز سرمے کی طرح ایک سلائی زیتون کے تیل کی آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں میں چمک آ جاتی ہے۔ آنکھوں کی سرخی دور ہو جاتی ہے۔ موتیا بند کو کم کرنے کے لئے بھی ذرا پر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کے ساتھ ہر روز رات کو سونے سے پہلے دو قطرے آنکھ میں ٹپکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔اس کا استعمال بینائی کی کمزوری کو بھی دور کر دیتا ہے۔شب کوری کی شکایت بھی اس سے دور ہو جاتی ہے۔آنکھوں کا جالا روغن زیتون کی سلائی لگانے سے کٹ جاتا ہے۔غرض یہ کہ روغن زیتون سے امراض چشم کا شافی علاج کیا جاتا ہے۔

(9) ایگزیما

یہ خارش کی ایک قسم ہے۔جس سے جلد میں سطحی سوزش ہو جاتی ہے۔اس خارش سے جلد پر دانے سے نکل آتے ہیں جن میں جلن ہوتی ہے۔اس بیماری میں بھی زیتون کی مالش مفید ہے۔

(10) بالجھڑ، سقوط الشعر

(1) اس عارضہ میں بال کسی کسی جگہ سے گر جایا کرتے ہیں۔اس میں عام طور پر اس کی وجہ کھوپڑی کی جلد سوکھ جانے کے باعث بالوں کی جڑوں تک خون کا دورہ نہ ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔

علاج

سر کو بلا ناغہ زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

(2) بالوں کی اس بیماری میں سر کے بال گرتے ہیں۔سر میں گنج ہو جاتا ہے اس کے لئے بھی زیتون کے تیل کی مالش از حد مفید ہے۔

(3) لہسن کو روغن زیتون میں کھرل کریں۔اس میں قدرے انڈے کی سفیدی ملائیں۔سر میں لگائیں بال جھڑ کے لئے اکسیر ہے۔

(11) بالوں کی سفیدی

یہ بھی بالوں کا ایک مرض ہے جسے (Hairness) کہتے ہیں۔یہ مرض دو قسم

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کا ہے۔ ایک طبع جو بڑھاپے میں ہوتا ہے۔ دوسرا غیر طبعی جو عمر کے کسی بھی حصے میں ہو سکتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ دماغ کو تقویت دینے والی غذائیں کھائیں۔ روغن زیتون یا روغن بادام کی سر کو مالش کریں۔

(12) بالوں کی مضبوطی کے لئے

بالوں کی جڑوں میں مضبوطی پیدا کرنے اور گرتے ہوئے بالوں کو فوری طور پر روکنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 50 گرام ناریل کا تیل 50 گرام

برگد کے درخت کی داڑھی 25 گرام

سب سے پہلے برگد کے درخت کی داڑھی کو چند دنوں تک دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس کو پیس لیں اور ناریل کے تیل میں دس دن تک رکھنے کے بعد پھر اس میں روغن زیتون بھی شامل کر دیں مزید دس دن تک اس کو پڑا رہنے دیں اس دوران کسی چیز سے کبھی کبھار چلاتے بھی رہیں یعنی ہلاتے رہیں اس کے بعد چھان لیں اور محفوظ کر لیں۔ ہر روز صبح کو اور رات کو سونے سے پہلے انگلیوں کی پوروں کے ساتھ مالش کریں چند ہی دنوں کی سر پر کی ہوئی مالش سے بالوں کی جڑوں میں مضبوطی و پختگی پیدا ہو جائے گی بالوں کی نشوونما میں اضافہ ہو گا اور گرتے ہوئے بال رک جائیں گے اس تیل کا مسلسل استعمال بالوں کو گرنے سے روکتا ہے۔ اور بالوں میں چمک بھی پیدا کرتا ہے۔

(13) بچھو کے کاٹے کا علاج

بچھو کے کاٹنے کی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون پندرہ گرام پیاز کا رس دس گرام

نوشادر دس گرام

نوشادر کو پیاز کے رس میں رگڑ کر خوب اچھی طرح مکس کر دیں پھر اس میں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن زیتون ملائیں اور خوب ہلائیں جب تینوں اجزاء مکس ہو جائیں تو محفوظ کر کے رکھ لیں اور جب ضرورت ہو دن میں تین چار مرتبہ چند قطرے بچھو کے کاٹے والی جگہ پر لگائیں فوری طور پر افاقہ ہوگا اور آرام آ جائے گا۔

(14) بواسیر

اونٹ کے کوہان کی چربی اور زیتون کا تیل ہم وزن لے کر دونوں کو دھیمی آگ پر گرم کریں۔ جب دونوں اشیاء پگھل کر یک جان ہو جائیں تو کسی شیشی یا ڈبہ میں محفوظ کر لیں۔ یہ ایک طرح کی مرہم سی بن جائے گی جو کہ بواسیر کی اکسیر ہے۔ اس مرہم کو بواسیر کے مسوں پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں بواسیر کے مسے خشک ہو کے بھر جائیں گے۔ اس دوران میں گرم اور بادی تاثیر رکھنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

(15) بہرہ پن اور کان کی خشکی

لہسن دو عدد مقشر دو عدد اور روغن زیتون آدھا تولہ آگ پر رکھیں جب لہسن سیاہی مائل ہو جائے تو چھان لیں۔ دو تین قطرے روزانہ نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ بہرہ پن کے لئے مجرب ہے اور کان کی خشکی کو بھی دور کرتا ہے۔

(16) بھوک کی کمی

زیتون کا تیل کھانے سے انتڑیوں کو بھی تقویت ملتی ہے۔ اور اس کے کھانے سے بھوک بڑھتی ہے۔

(17) بیاض العشر، بالوں کا سفید ہونا

بالوں کی سفیدی عام ہے یعنی کم عمر لوگوں میں وقت سے پہلے بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ یہ عارضہ ہارمون یعنی غدودی فرازات کے عدم توازن سے بھی بہت لوگوں میں پیدا ہوتا ہے۔ جن لوگوں میں غدہ درقیہ یعنی تھائیرائڈ غدہ نخامیہ وغیرہ صحیح کام کر رہے ہوں ان لوگوں میں بالوں کی قبل از وقت سفیدی دیکھنے میں نہیں آتی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

علاج

مچھلی کے تیل کی طرح زیتون کا تیل پئیں۔ کھانے میں استعمال کریں۔ سخت گرمیوں کے موسم کے علاوہ روزانہ سر کو زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

(18) بے حسی

جلد کی بے حسی یعنی ٹانگیں، پاؤں، بازو سو جانے یعنی بے حس ہونے کی صورت میں زیتون کے تیل کی مالش اکسیر ہے۔

(19) بے خوابی

انگریزی میں اس درد کو انسومیا کہتے ہیں۔ سونے کے وقت روزانہ روغن زیتون کی سر کو مالش کریں۔

(20) پسلی کا درد

اگر سردی کی وجہ سے پسلیوں میں درد کی شکایت پیدا ہو جائے اور اس کے ساتھ ساتھ کھانسی کا عارضہ بھی لاحق ہو جائے اور کھانستے وقت پسلی میں درد زیادہ ہوتا ہو تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون	4 چمچ	کافور	2 گرام
روغن تارپین	3 چمچ		

تینوں اجزاء کو خوب اچھی طرح مکس کر لیں اور رات کو سونے سے پہلے سینہ پر آہستہ آہستہ ملیں چند دنوں کے عمل سے آرام آ جائے گا۔

(21) پٹھوں کے درد کا علاج

پٹھوں کے درد کو دور کرنے کے لئے روغن زیتون کی مالش کرنا انتہائی مفید ثابت ہوا ہے۔ زیتون کے تیل کی مالش پٹھوں کی کمزوری کو دور کرتی ہے اور پٹھوں کی تقویت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پہنچاتی ہے اگر پٹھے چڑھ گئے ہوں تو اس صورت میں نیم گرم روغن زیتون سے آہستہ آہستہ مالش کرنے سے پٹھے فعال ہو جاتے ہیں کثرت سے مالش کرنے کی عادت سے تمام جسمانی پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور جسم میں چستی اور پھرتی پیدا ہو جاتی ہے۔ پٹھوں کا کھچاؤ دور ہو جاتا ہے اور پٹھوں کے درد سے آرام آ جاتا ہے۔

(22) پھٹی ایڑیاں

سردیوں کے موسم میں سردی کی شدت سے اکثر پاؤں کی ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں۔ چلنے پھرنے میں بڑی تکلیف دیتی ہیں۔ پاؤں گرم پانی سے دھو کر پونچھ لیں۔ اور بوائیوں (دراڑوں) پر زیتون کا تیل لگائیں۔ چند دنوں میں بوائیاں دور ہو جائیں گی۔

(23) پھٹے ہوئے پھوڑوں کا علاج

اگر پھوڑا پھٹ جائے اور زخم ٹھیک نہ ہوتا ہو تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون	4 چمچ	تل کا تیل	3 چمچ
موم	5 گرام	نیم کے پتے	20 گرام

نیم کے پتوں کو سل پر باریک پیس لیں پھر ان کو روغن زیتون اور تل کے تیل میں اس قدر پکائیں کہ پتے جل جائیں پھر اس میں موم شامل کریں اور جب موم پگھل جائے تو سب اجزاء کو خوب اچھی طرح مکس کرنے کے بعد آگ سے الگ کر لیں ٹھنڈا ہونے پر محفوظ کر لیں۔ یہ مرہم تیار ہے اس کو پھٹے ہوئے پھوڑوں پر لگائیں انشاء اللہ تعالیٰ شفا حاصل ہوگی۔

(24) پرانی چوٹ

جسم کے کسی حصے پر اگر چوٹ لگ جائے اور ٹھیک نہ ہوتی ہو تو اس پر مسلسل زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(25) پھوڑا

1۔ زیتون کے تیل گرم کر کے پکے ہوئے پھوڑے پر باندھ دیں پھٹ جائے گا اور اس کا سارا مواد خارج ہو جائے گا۔

2۔ وہ پھوڑا جس میں پیپ بھری ہو لیکن پھٹ نہ رہا ہو اس کے لئے یہ نسخہ مفید ہے کہ پیاز کو زیتون کے تیل میں کوٹ کر گرم کر کے پھوڑے پر باندھ دیں۔ چند بار باندھنے سے پھوڑا پھٹ جائے گا اور گندا مواد خارج ہو جائے گا۔ اب زخم پر صرف زیتون کے تیل کی پٹی باندھ دیں۔

(26) پیٹ کے امراض

پیٹ کی آنتوں کی صفائی کے لئے زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ پیٹ سے سڈے اور کیڑے بھی باہر نکال دیتا ہے زیتون کے تیل کا مسلسل استعمال پیٹ کی بے شمار بیماریوں میں شفا دیتا ہے۔ پیٹ کی سختی وتناؤ کو ختم کرتا ہے۔ اور پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ پیٹ کے فعل کو اعتدال پر لانے کے لئے روغن زیتون ایک بہترین غذا اور دوا ہے پیٹ درد کی شکایت بھی روغن زیتون کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ پیٹ کے عضلات روغن زیتون کی مالش کرنے سے قوت پکڑتے ہیں اس کا استعمال پیٹ کے پٹھوں کو تقویت پہنچاتا ہے۔

(27) پیچش کا علاج

پیچش کی شکایت کو دور کرنے کے لئے زیتون کا تیل استعمال کرنا انتہائی فائدہ دیتا ہے۔ اس کا استعمال بار بار پاخانہ آنے کی کیفیت کو روکتا ہے۔ آنتوں کو ٹھیک کر کے فعال بناتا ہے۔ پیٹ میں اٹھنے والے مروڑ اور درد کو بھی دور کرتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 2 چمچ اسپغول کا چھلکا 5 گرام

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دہی 1 کپ آک کی جڑ کی چھال 5 گرام

آک کی جڑ کی چھال باریک پیس کر سفوف بنالیں پھر اس میں اسپغول کا چھلکا ملائیں اور دہی میں مکس کرتے ہوئے روغن زیتون بھی ملادیں تمام اجزاء اچھی طرح ملانے کے بعد دن میں دو مرتبہ دوا کے طور پر استعمال کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ پیچش کے مرض میں افاقہ ہوگا۔

(28) پیشاب کی جلن کا علاج

پیشاب کی جلن کو دور کرنے اور پیشاب کی نالی کی سوزش دور کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 1 چمچ انڈے کی سفیدی 2 چمچ

دودھ 1 کپ

انڈے کی سفیدی روغن زیتون میں ملا کر پھینٹ لیں اور صبح نہار منہ نیم گرم دودھ میں ڈال کر پی لیں چند بار کے عمل سے ہی پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی اور آرام آ جائے گا۔

(29) ترکنج

یہ بیماری ایک قسم کی پھپھوندی والی خارش ہے۔ متاثرہ مقام کو اچھی طرح دھو کر اس پر روغن زیتون لگایا جائے جس میں 1% بورک ایسڈ ملا ہو۔

(30) تریاق افعی

نیولے کو مع کھال، گوشت اور ہڈیوں کے جلا کر راکھ کر لیں اب اس قدر راکھ کو زیتون کے تیل میں ملا کر مرہم سی بنالیں۔ جہاں سانپ کاٹے کے زخم پر لگائیں۔ اس کا زہر زائل ہو جائے گا۔ یہ مرہم تریاق افعی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(31) تشنج

بیر بہوٹیوں کو زیتون کے تیل میں جلا کر تیار کیا ہوا تیل مجرب ہے۔ متاثرہ مقام پر اس تیل کی مالش کر کے گرم پانی سے نہانا بڑا مفید ہے۔

اس کے علاوہ ادرک کو زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا بھی دافع تشنج ہے مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ رگ، پٹھوں کو اس سے بڑی تقویت حاصل ہوتی ہے زیتون کے تیل میں کبوتر کا گوشت بھون کر کھانا بھی اس مقصد کے لئے مفید ہے۔

(32) تھکاوٹ

جسمانی تھکاوٹ دور کرنے میں زیتون کے تیل کی مالش اپنا جواب نہیں رکھتی۔

(33) ٹی بی کا مرض

ٹی بی کے مرض سے نجات حاصل کرنے کے لئے زیتون سے شافی علاج کیا جاتا ہے۔ ٹی بی کے عارضہ میں مبتلا افراد اگر دوا کے طور پر صبح، دوپہر، شام تین وقت دو دو چمچ زیتون کا تیل پی لیا کریں تو اس سے رفتہ رفتہ ٹی بی کے جراثیم اس کے جسم سے ختم ہو جائیں گے اور ٹی بی کا عارضہ جاتا رہے گا۔ چند ماہ تک اس علاج کو کرنے سے بالکل صحت ہو جائے گی۔

(34) جسمانی کمزوری

جسمانی کمزوری اور لاغری کے لئے زیتون کے تیل کی مالش ٹانک کا اثر رکھتی ہے۔ روزانہ جسم پر زیتون کے تیل کی مالش کریں اگر سردیوں کا موسم ہو تو غسل شمسی کرتے ہوئے زیتون کی مالش کریں۔ چند دن ایسا کرنے سے کمزور جسم میں نئی زندگی کی لہر دوڑنے لگتی ہے۔

(35) جلد پر نیلے، کالے دھبے

اس بیماری کو انگریزی میں (Darratitus) کہتے ہیں۔ متاثرہ مقام کو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

صاف کر کے اس جگہ زیتون کا تیل لگائیں۔

(36) جلد کی خشکی

(1) جلد کی خشکی دور کرنے میں زیتون کے تیل سے بڑھ کر اور کوئی تیل نہیں۔ اکثر زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہنے سے جلد کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ جو لوگ جسم کو اکثر زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہتے ہیں ان کو جلد کی خشکی نہیں ہوتی۔

(2) جلد کی خشکی خاص طور پر ہونٹوں کی خشکی کی وجہ سے ہونٹوں کے پھٹ جانے کی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 2 چمچ ناریل کا تیل 2 چمچ

موم 1 چمچ

تینوں اجزاء کو گرم کر کے آپس میں مکس کر دیں اور ٹھنڈا ہونے پر محفوظ کر کے رکھ لیں ضرورت کے تحت صبح سویرے نیند سے اٹھ کر اور رات کو سونے سے پہلے ہونٹوں پر لگائیں اس کے علاوہ جسم کے کسی بھی حصہ کی جلد اگر خشک ہو گئی ہو تو اس پر اس آمیزے کی مالش کریں جلد نرم اور ملائم ہو جائے گی۔

(37) جوڑوں کے درد

جوڑوں کے درد اور سوجن کو دور کرنے کے لئے بھی زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

زیتون کا تیل 5 چمچ تل کا تیل 5 چمچ

ارنڈ کا تیل 25 گرام

ایک گلاس پانی میں ارنڈ کی جڑ ڈال کر خوب ابالیں اور جب پانی نصف مقدار میں رہ جائے تو چھان لیں پھر اس میں زیتون کا تیل اور تل کا تیل شامل کریں اور دوبارہ جوش دیں اتنی دیر تک چولہے پر رکھیں جب تک کہ سارا پانی اڑ نہ جائے اور باقی صرف تیل رہ جائے اس تیل کو دن میں دو مرتبہ ہلکا نیم گرم کر کے جوڑوں پر مالش

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کریں چند یوم کے عمل سے ہی انشاء اللہ تعالیٰ افاقہ ہوگا۔ اور جوڑوں کی سوجن اور درد جاتی رہے گی۔

(1) جھائیاں (Pimples)

چہرے یا جسم پر جھریاں پڑنے لگتی ہیں۔ یہ عارضہ نظام ہضم میں فاسد مادوں کے جمع ہو جانے سے لاحق ہوتا ہے۔

علاج

غذا میں صرف سبزیاں استعمال کریں اور متاثرہ مقام پر زیتون کا تیل لگائیں۔

(39) چنبل

(1) انگریزی میں اس کو سورائسس کہتے ہیں۔ متاثرہ حصے پر زیتون کا تیل دن میں دو تین بار لگائیں۔ زیتون کے تیل میں پٹی تر کر کے چنبل پر باندھ دینا بھی مفید ہے۔

(2) چنبل کے مرض سے شفاء حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون	100 گرام	قسط شیریں	10 گرام
کلونجی	10 گرام	مہندی	10 گرام

روغن زیتون کے علاوہ تینوں اجزاء کو باریک پیس لیں اور زیتون کے تیل میں ملا دیں۔ درمیانی آنچ پر ان کو پکائیں جب خوب جوش آ جائے تو آگ سے الگ کر لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چنبل سے متاثرہ جلد پر لگائیں چند ہفتوں کے استعمال سے انشاء اللہ تعالیٰ آرام آ جائے گا۔

(40) چوٹ لگنے کی صورت میں

جسم کے کسی بھی حصہ پر چوٹ لگ جائے تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن زیتون نصف کپ سوہانجنے کے پتے 10 گرام

سوہانجنے کے پتوں کو باریک پیس لیں اور روغن زیتون میں ملا کر گرم کرلیں ہلکا نیم گرم ہونے پر پوٹ کے مقام پر لگائیں اس سے چند ہی دنوں میں چوٹ ٹھیک ہوجائے گی۔

(41) چھالے

اگر ہونٹوں پر چھالے پڑ گئے ہوں تو ان پر زیتون کا تیل لگائیں۔

(42) چھائیاں (Lentigo)

اس جلدی عارضہ سے ہر کوئی واقف ہے۔

علاج

متاثرہ حصوں پر زیتون کے تیل کی مالش کی جائے لیکن مالش لگاتار ہونی چاہیے۔

(43) حافظہ کی کمزوری

سر میں زیتون کا تیل لگانے سے حافظہ کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ سر میں زیتون کا تیل لگانے والے کا حافظہ کبھی کمزور نہیں ہوتا۔

(44) خارش

اگر آلہ تناسل اور خصیوں میں خارش ہو تو زیتون کا تیل لگائیں چند روز کے استعمال سے خارش دور ہو جائے گی۔ متحدی خارش کے لئے بھی یہ نسخہ اکسیر ہے۔

(45) خشک و تر خارش

آملہ سار گندھک حسب ضرورت باریک پیس کر زیتون کے تیل میں ملالیں۔ متاثرہ مقام پر لگائیں۔ اکسیر بے نظیر ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(46) خشکی

خشکی کا مرض عام ہے۔اس کو سکری بھی کہتے ہیں۔اس کا علاج یہ ہے کہ اپنے غذا میں پھل، سبزیاں اور دودھ وافر مقدار میں شامل کریں۔اس کے علاوہ سکری کے لئے گرمیوں میں آملے اور سرسوں کا تیل لگائیں اور سردیوں میں ناریل اور زیتون کا تیل۔مالش کا مقصد یہ ہے کہ خون کی گردش سر میں تیز کی جائے۔اور گرنے سے جلد سے سکری جدا ہو جائے۔

زیتون یا ناریل کے تیل کی مالش کر کے اگر باریک کنگھی کی جائے تو سکری خارج ہوتی ہے۔بال دھونے کے بعد تیل لگانے کی ضرورت نہیں ورنہ یہ اکٹھے ہو جائیں گے۔اور ہوا کا گزر رک جائے گا۔سردیوں میں بال کھول کر انہیں ہلکی ہلکی دھوپ لگائیں۔مہندی میں زیتون کا تیل شامل کر کے سر میں لگانے سے بھی سکری خارج ہوتی ہے۔دہی میں زیتون کا تیل یا کسٹر آئل شامل کر کے سر دھونا بھی دافع سکری ہے۔اس سے سکری دور ہوتی ہے۔

(47) خنازیر

- اس بیماری کو کنٹھ ملا بھی کہتے ہیں گلٹیوں اور پھولی ہوئی غدودوں پر زیتون کا تیل روزانہ لگائیں۔اس مرض کے لئے اکسیری اثرات رکھتا ہے۔

(48) خونی دھبے

اس مرض کو انگریزی میں فیور کہتے ہیں۔اس میں جلد پر خونی دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔اگر ابتدا ہی میں اس مرض کی طرف توجہ نہ دیں اور علاج نہ کریں تو عروق شعر میں یہ نقص پیدا کر کے خون میں فتور پیدا کرتا ہے۔

(49) داد کا علاج

داد کے مرض کو ٹھیک کرنے کے لئے زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

داد سے متاثرہ خارش زدہ حصے کو صحت یاب کرنے کے لئے درج ذیل اشاء لیں۔

زیتون کا تیل	4 چمچ	ناریل کا تیل	4 چمچ
آک کا دودھ	3 چمچ		

تینوں اجزاء کو آپس میں خوب اچھی طرح مکس کر دیں اور پھر دن میں تین مرتبہ داد سے متاثرہ جلد کو صاف اور کھردرے کپڑے سے صاف کر کے اس آمیزے کو لگائیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔

(50) دانتوں کے امراض

روغن زیتون، دانتوں کے بے شمار امراض میں اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے اگر دانت پر کیڑا لگا ہوا ہو تو اس صورت میں زیتون کا پھل اور اس کے پتوں کا رس نکال کر اس قدر پکائیں کہ وہ شیرے کی طرح گاڑھا سا آمیزہ بن جائے تیار ہو جانے پر آگ سے الگ کر لیں۔ اسی آمیزے میں اگر تھوڑا سا پانی ملا کر منہ بھر کر کلیاں کی جائیں تو اس سے مسوڑھوں کی سوزش اور ورم دور ہو جاتا ہے۔ مسوڑھوں میں مضبوطی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور دانت ہلنے کی شکایت بھی اس سے رفع ہو جاتی ہے۔ اگر دانتوں میں درد ہو تو اس صورت میں زیتون کے پتوں کو سرکہ میں ڈال کر خوب ابالیں اور نیم گرم ہونے پر کلیاں کریں اس سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ روغن زیتون کی کلیاں کرنے سے بھی دانتوں میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔

(51) دبلا پن

زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے دبلا پن دور ہوتا ہے۔

(52) دردِ ریح

یہ درد جسم میں چلتا ہے اور بڑی تکلیف دیتا ہے۔ جہاں درد ہو وہاں زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں . www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(53) درد سینہ اور پسلی

سینے اور پسلی کے درد کی صورت میں نیم گرم زیتون کے تیل کی مالش بہت مفید ہے۔

(54) درد گردہ

بچھو کو روغن زیتون میں جلا کر کوئلہ کر لیں۔ جب بچھو تیل میں جل کر سیاہ ہو جائے تو اس تیل کو ٹھنڈا کر کے نتھار لیں۔ یہ تیل اکسیر ہے۔ درد گردہ میں گردہ کی جگہ پر اس کی مالش کریں۔

(55) دکھن

بعض اوقات اور خود جسم میں دکھن سی محسوس ہوتی ہے یا کوئی سخت کام کرنے سے جسم دکھنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں [illegible] مالش جسمانی دکھن کو دور کرتی ہے۔ اس سے جسم نرم ہو جاتا ہے اور جملہ بدمزگی دور ہو جاتی ہے۔

(56) رسولی

کسی بھی قسم کی رسولی کی ابتدائی حالت میں اگر زیتون کے تیل کی مالش لگاتا رکی جائے تو وہ تحلیل ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ پھولی ہوئی رگوں پر بھی زیتون کے تیل کی مالش بڑی مفید ہے۔ زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہنے سے پھولی ہوئی رگیں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

مزمن بیماریوں میں مریض میں حرارت عزیزی کی کمی ہو جاتی ہے۔ جسے پورا کرنے کے لئے زیتون کے تیل کی مالش بڑی فائدہ مند ہے۔ اس سے حرارت عزیزی کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(57) رنجنی

اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل	8ماشے	عطر موتیا	1ماشہ
عطر گلاب	1ماشہ	عنبر اشہب	1ماشہ
خرگوش کا خون	6ماشہ	گلہری کا خون	1ماشہ
جنگلی کبوتر کا خون۔	6ماشہ		

ترکیب تیاری:

خرگوش، گلہری اور جنگلی کبوتر کا خون روغن زیتون میں جلا کر بھسم کرلیں۔ تیل کو نتھار لیں۔ عنبر اشہب اس میں باریک پیس کر کے شامل کرلیں۔ اور اس میں تمام عطریات ملا دیں۔ جماع سے پہلے چار قطرے تک مالش کرلیں۔ بے حد ملذذ ہے۔ طرفین کو اس سے بڑا لطف حاصل ہوتا ہے۔

(58) رنگین باؤ

اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل	آدھ سیر	لہسن مقشر	1پاؤ
جائفل	3تولہ	بادر سالم	7عدد

ترکیب تیاری:

مندرجہ بالا اشیا، کو اس قدر پکائیں کہ زیتون کا تیل آدھا رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا کرلیں۔ مالش کریں۔ اطبا، اسے روغن برقی کہتے ہیں۔ رنگین باؤ کے لئے اکسیر ہے۔ مذکورہ مرض کے علاوہ یہ تیل فالج، لقوہ، گٹھیا، جوڑوں کے درد، استرخا عشہ اور ذات الجنب کے لئے بھی اکسیر بے نظیر ہے۔ برقی اثرات رکھتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(59) زخم پستان

2 تولہ زیتون کے تیل میں 2 تولہ کترا ہوا پیاز ملائیں۔ پھر ایک تولہ نیم کے پتے جلائیں۔ اوران کو کھرل کر کے مرہم سا بنالیں اس مرہم کو زخم پستان پر لگانے سے زخم مندمل ہو جاتا ہے۔

(60) سانس کی بیماری کا علاج

سانس کے ہر مرض میں زیتون کے تیل کا استعمال انتہائی فائدہ مند ثابت ہوا ہے کسی بھی وجہ سے سانس پھول جاتا ہو ایسی حالت میں روغن زیتون کا مسلسل استعمال نظام نفس کو درست کر دیتا ہے۔ بار بار سانس چڑھ جانے کا عارضہ بھی دور ہو جاتا ہے۔ زیتون کے تیل سے اگر دمے کے مریض استفادہ حاصل کریں تو ان کو مرض سے بہت جلد نجات حاصل ہو سکتی ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ زیتون کا تیل سانس کی ہر بیماری کا شافی علاج ہے۔

(61) سرطانی سرطان

(1) یہ جلد کے رسولی غلاف یا غشائے مخاطیہ کا سرطان ہے۔ اس کے نتیجہ میں زخم بن جاتے ہیں۔ اور زخموں کے اوپر موٹے زردی مائل کھرنڈ جمے ہوتے ہیں۔ آج کل جدید علاج آئسوٹوپس (Isotops) یعنی ہم جاء کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ متاثرہ حصہ پر روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کرنا بڑا مفید ہے۔

(2) یہ جلد کے سرطانی، غلاف یا غشائے مخاطیہ کا سرطان ہے جس کے نتیجہ میں زخم بن جاتے ہیں۔ زخموں کے اوپر موٹے اور زردی مائل کھرنڈ جمع ہوتے ہیں۔ اگر کھرنڈ اکھاڑ دیں۔ تو خون بہنے لگتا ہے۔

علاج

کیمرے یا ریڈیم کے ساتھ مقامی علاج آج کل بڑا مفید ثابت ہو رہا ہے اس

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کے علاوہ متاثرہ حصہ پر لگاتار زیتون کے تیل کا استعمال بھی نہایت مفید ہے۔

(62) سر درد کا شافی علاج

کسی بھی قسم کے سر درد ہونے کی صورت میں درج ذیل اشیا لیں:

روغن زیتون	10 گرام	دار چینی	2 گرام
کافور	3 گرام	نوشادر	2 گرام

دار چینی اور نوشادر کو باریک پیس کر سفوف بنالیں پھر الگ سے کافور کو پیس کر اس سفوف میں ملا لیں اس کے بعد تمام اجزا کو روغن زیتون میں ملا کر اچھی طرح مکس کر دیں اور جب سر درد کی شکایت ہو تو تھوڑا سا لیپ ماتھے اور کنپٹیوں پر مالش کریں اس سے سر درد کی شکایت جلد رفع ہو جائے گی اور سکون محسوس ہوگا۔

(63) سردی کی کھانسی

علاج نمبر 15 میں بیان کیے گئے تیل کو پینے پر ملنے سے سردی کی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

(64) سستی نامردی

1۔ نیولے کی چربی، لومڑی کی چربی، ریچھ کی چربی، شیر کی چربی، لدھر کی چربی زیتون کے تیل میں ہلکی آنچ پر پگھلا کر طلا تیار کریں۔ مسلسل چند روز مخصوص پر لیپ کریں۔ سستی و نامردی کے لئے اکسیر ہے۔

2۔ لہسن کی ایک گٹھی کی پوتھیوں کو چھیل کر ان کا پیڈہ بنالیں۔ اسی باریک کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر اتنے روغن زیتون میں رکھ دیں جس میں پوٹلی ڈوب جائے۔ تیل کے نیچے دھیمی آنچ رکھیں یہاں تک کہ تیل بگھرانے لگے۔ اور لہسن کا نقدہ جل کر سیاہ ہو جائے۔ تیل کو آگ سے اتار کر تیار کر لیں کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ متواتر ایک ہفتہ مخصوص پر اس تیل کی مالش کریں سستی و نامردی کے لئے اکسیر ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(65) سفید داغ

ایک تولہ نوشادر زیتون کے تیل میں باریک پیس کر ملا دیں اور مرہم سی بنالیں، سفید داغوں پر لگائیں اکسیر ہے۔

(66) سکری

ایسی صورت میں جب کہ سر اور کانوں میں از حد خشکی یعنی سکری ہو اور وہ کسی طرح بھی دور نہ ہوتی ہو تو گڑھل کے تازہ پھولوں کا رس نکال لیں۔ اس میں ہم وزن زیتون کا تیل ملا کر خوب پھینٹ لیں۔ آگ پر گرم کریں جب دونوں حل ہو جائیں تو آگ پر سے اتار لیں۔ یہ تیل سر اور کانوں کی سکری کے لئے بہت مفید ہے۔ مالش کریں۔

(67) سوزش

(1) جلد کی وہ سوزش جو چوٹ، رگڑ یا خراش کی وجہ سے ہو۔ اس کے متاثرہ مقام پر زیتون کا تیل لگا کر اوپر سے پٹی باندھ دیں۔

(2) جوڑوں کی ہڈیوں اور گوشت کی سوزش میں زیتون کے تیل کی مالش اکسیر ہے۔

(68) سینے کے درد کا علاج

سینے کا درد اگر سردی کی وجہ سے ہوتا ہو اور لیٹنے سے درد کی شدت میں زیادتی واقع ہو جاتی ہو تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیا لیں:

روغن زیتون	15 گرام	تل کا تیل	10 گرام
سونٹھ	5 گرام	اجوائن	10 گرام
آک کے پھول	10 گرام		

اجوائن، سونٹھ اور آک کے پھول ان تینوں اجزا کو باریک پیس لیں پھر روغن زیتون اور تل کے تیل میں ملا کر مکس کر دیں اس کے بعد اس آمیزے کو آگ پر رکھ کر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پکائیں جب تیل کی رنگت سرخ ہو جائے تو آنچ سے الگ کر لیں اور رات کو سونے سے پہلے نیم گرم تیل سے سینے پر ہلکی ہلکی مالش کریں انشاء اللہ تعالیٰ چند یوم کے استعمال سے سینے کا درد رفع ہو جائے گا اس کے علاوہ اسی مقصد کے لئے ایک اور طریقہ علاج اس طرح سے ہے۔

روغن زیتون	100 گرام	شہد	10 گرام
میتھی کے بیج	10 گرام		

میتھی کے بیج باریک پیس لیں اور روغن زیتون میں ملا دیں آگ پر رکھ کر خوب اچھی طرح گرم کریں پھر اس کو آگ سے الگ کر کے چھان لیں اور شہد ملا کر مکس کر دیں رات کو سونے سے پہلے نیم گرم حالت میں سینے پر مالش کریں سینے کا درد جو کہ ٹھنڈ لگ جانے کی وجہ سے ہو جائے اس کا شافی علاج ہے۔

(69) غشی کا علاج

کسی بھی وجہ سے طاری ہونے والی غشی کے بہترین اور فوری علاج کے لئے درج ذیل اشیاء لیں:

روغن زیتون	10 گرام	عرق گلاب	15 گرام
کافور	2 گرام		

تینوں اجزاء کو آپس میں خوب اچھی طرح سے مکس کریں اور آہستہ آہستہ مریض کے سینے پر مالش کریں اس سے فوری طور پر افاقہ ہوگا۔

(70) فالج، ادھرن، لقوہ

1۔ مندرجہ بالا تینوں امراض میں زیتون کا تیل اکسیری حکم رکھتا ہے۔ متاثرہ مقام پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

2۔ فالج کی حالت میں روغن زیتون کا استعمال اپنے بہترین شفائی اثرات دکھاتا ہے۔ دن میں کئی بار جسم کے فالج زدہ حصے کی مالش کرنے سے مرض میں افاقہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہوتا ہے۔ پٹھوں میں خون کا دوران ٹھیک ہو جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ فالج کے مرض سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ زیتون کے تیل کی مسلسل مالش کرنا بہت بلڈ فالج کے حملے کو دور کر دیتا ہے۔

(71) فوطوں کی کھجلی کا علاج

فوطوں کی کھجلی اور خارش کو دور کرنے کے لئے روغن زیتون سے بہتر اور کوئی چیز نہیں ہے۔ کھجلی سے نجات حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیا لیں:

روغن زیتون	4 چمچ	روغن گل	3 چمچ
موم	2 چمچ	افیون	5 گرام

موم اور افیون کو گرم کر کے روغن زیتون اور روغن گل میں ملا لیں اور خوب اچھی طرح مکس کر لیں دن میں تین مرتبہ متاثرہ حصوں پر لگائیں چند دن کے عمل سے کھجلی کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

(72) قبض

سونے سے پہلے دودھ میں ملا کر یا دودھ کے بغیر پاؤ کا ایک چمچہ روغن زیتون پینے سے قبض دور ہوتی ہے۔ روزانہ پینے سے پرانی سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے۔

(73) قوت باہ

نیم کے کی راکھ زیتون کے تیل میں ملا کر عضو مخصوص پر اس کا طلا کریں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

(74) کالی کھانسی

کالی کھانسی کا عارضہ عام طور پر بچوں کو لاحق ہو جایا کرتا ہے۔ اس میں آرام حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیا لیں۔

روغن بادام	نصف چمچ	روغن زیتون	نصف چمچ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دودھ 1 کپ

تینوں اجزا کو آپس میں مکس کر کے گرم کریں اور نیم گرم ہونے پر رات کو سونے سے پہلے کالی کھانسی کے مریض کو پلائیں اس سے کالی کھانسی کے مرض میں بہت جلد افاقہ ہوگا چند دنوں کے بعد حالت ٹھیک ہو جائے گی اس سے سانس لینے کی تنگی بھی دور ہو جائے گی رفتہ رفتہ کالی کھانسی کے مرض سے نجات مل جائے گی۔

(75) کان بہنے کا علاج

کان بہنے کی صورت میں روغن زیتون سے شافی علاج کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیا لیں۔

روغن زیتون 5 چمچ تل کا تیل 5 چمچ

کمیلہ 2 گرام

کمیلہ کو روغن زیتون اور تل کے تیل میں جوش دے کر ٹھنڈا کر لیں پھر چھان لیں اور دن میں دو مرتبہ ذرا پر کے ساتھ چند قطرے کان میں ٹپکائیں اس سے کان بہنے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

(76) کان کا درد

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون	2 ماشہ	روغن بادام	2 ماشہ
گل جنبش	1 ماشہ	زعفران	1 ماشہ
گل بابونہ	1 ماشہ	تھوم	2 ماشہ

ترکیب تیاری:

تھوم، گل بابونہ، زعفران، گل جنبش، روغن زیتون اور روغن بادام میں جلائیں جب سب چیزیں جل جائیں تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے نتھار لیں۔ اس تیل کو کسی شیشی میں محفوظ کریں۔ کان درد کی صورت میں تیل کی چار بوندیں کان میں ٹپکائیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں . www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کان درد کے لئے اکسیر ہے۔اس تیل سے کان کی خارش بھی دور ہو جاتی ہے۔

(77) کان کی پھنسی کا شافی علاج

کان میں پھنسی کی وجہ سے ہونے والے درد یا موسم کی شدت سے متاثر ہو جانے کی وجہ سے کان میں درد کی شکایت پیدا ہونے سے شفا حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 10 گرام تل کا تیل 10 گرام

لہسن 4 جوئے

لہسن کو چھیل کر روغن زیتون اور تل کے تیل میں ملا کر پکائیں جب لہسن جل جائے تو چھان لیں ٹھنڈا ہونے پر ڈراپر کے ساتھ چند قطرے کان میں ٹپکائیں۔درد سے آرام آ جائے گا اور پھنسی بھی ختم ہو جائے گی۔

(78) کوڑھ کا علاج

کوڑھ کے مرض کا روغن زیتون سے اچھا اور شافی علاج اور کوئی نہیں ہے۔کوڑھ سے نجات حاصل کرنے کے لئے زیتون کے تیل کو جسم کے متاثرہ حصوں پر لگائیں اور اس کے ساتھ ساتھ دن میں تین مرتبہ روغن زیتون مناسب اور حسب منشاء مقدار میں پینا مرض کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے میں مدد دیتا ہے۔چند ہفتوں کے مسلسل استعمال سے کوڑھ کے مرض سے شفا حاصل ہو جاتی ہے اور جسم کی متاثرہ جلد بہت جلد صاف ہو جاتی ہے۔

(79) کوڑی کا درد

کوڑی کے درد کی شدت کو کم کرنے اور درد سے مکمل طور پر نجات حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں:

روغن زیتون 5 چمچ سرکہ 5 چمچ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

رائی 2 گرام

سب سے پہلے رائی کو باریک پیس لیں اور سرکہ اور روغن زیتون میں خوب اچھی طرح سے مکس کر دیں پھر ایک صاف کپڑے کی پٹی اس آمیزے میں اچھی طرح ڈبو کر متاثرہ جگہ پر لگائیں چند منٹ کے بعد الگ کر لیں دن میں تین مرتبہ اس عمل کو کریں بہت جلد فائدہ ہوگا۔

(80) کیل مہاسے (Acenies)

یہ جلدی عارضہ نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں عام پایا جاتا ہے۔ خصوصاً سن بلوغت کے زمانہ میں چہرے پر دانے اور مسے نکل آتے ہیں۔

علاج

متاثرہ مقام کی مکمل صفائی رکھنی چاہیے اور صابن سے دھو کر زیتون کا تیل لگائیں۔

(81) گردے و مثانے کے امراض کا علاج

گردے اور مثانے کے امراض میں روغن زیتون کا استعمال اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیا لیں:

روغن زیتون 2 چمچ جو کا پانی 25 گرام

روغن زیتون میں جو کا پانی ملا کر ہر روز پینے سے گردے، مثانے کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے خاص طور پر اسی سے گردے اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گردے اور مثانے کی سوزش بھی اتر جاتی ہے۔ پیشاب کے نظام کو زیتون کے تیل کا استعمال درست کر دیتا ہے۔ گردے کے درد کو دور کرنے کا ایک اور شافی علاج اس طرح ہے۔

زیتون کا تیل	3 چمچ	سہاگہ	1 چمچ
قلمی شورہ	1 چمچ	لیموں کا رس	2 چمچ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں . www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نوشادر 1 چمچ

زیتون کے تیل اور لیموں کے رس میں تمام اجزاء کو خوب اچھی طرح مکس کریں اور جب گردے میں شدت سے درد کی شکایت ہو تو اس وقت 2 چمچ دوا کے طور پر استعمال کریں انشاء اللہ تعالیٰ مرض میں افاقہ ہوگا اور گردے کا درد جاتا رہے گا۔

(82) گلے کا درد

اگر گلے میں درد ہو تو نیم گرم زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ درد فوراً بند ہو جائے گا۔

(83) گنجا پن

1۔ تمباکو کے تازہ پھول زیتون کے تیل میں پیس کر اس لیپ کو سر میں بال نہ ہوں لگائیں۔ چند بار لیپ کرنے سے گنجا پن دور ہو جائے گا۔ بال گرنے بند ہو جائیں گے۔

2۔ زیتون کے تیل میں پیاز کا رس ملا کر روزانہ گنج پر لگایا کریں۔ بال اگ آئیں گے۔ گنج کے لئے درج ذیل فارمولا بھی بہت مفید ہے۔ اس سے گنج دنوں میں دور ہو جاتا ہے۔

اجزائے ترکیبی:

پیاز کا پانی	1 حصہ	زیتون کا تیل	10 حصہ
مچھلی کا تیل	4 حصہ	انڈے کی زردی	4 حصہ

ترکیب تیاری:

مندرجہ بالا تمام اشیاء باہم ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ ہفتہ میں 4 بار اس مرکب کی سر پر مالش کریں۔ بڑے خوبصورت بال پیدا ہوں گے۔ یہ فارمولا آزمودہ ہے۔ گنج حضرات اس فارمولے کو آزما کر دیکھیں۔ چند ہی دنوں میں خاطر خواہ نتائج برآمد ہوں گے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

2۔ یہ مرض عام جسمانی کمزوری یا کمی خون کے باعث ہوا کرتا ہے۔ چکنائی پیدا کرنے والے غدودوں کی رطوبت سر کی جلد میں باریک جھلی کی طرح جم جاتی ہے اور بھوسی کی طرح جھڑتی ہے۔ اس کے علاج کے لئے خضابوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ زیتون کے تیل سے سر کی مالش کریں۔ ہیئر ٹانک استعمال کریں۔ اس کا علاج الٹراوائلٹ ریز سے بھی کیا جاتا ہے۔

(84) گٹھیا

لہسن کو زیتون کے تیل میں پکا کر صاف کریں۔ اس کی مالش کریں گٹھیا کے لئے مفید ہے۔

(85) متورم آنکھ کا علاج

اگر کسی وجہ سے آنکھ سرخ اور آنکھ کے اوپر جھلی متورم ہو جائے تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون	3 چمچ	عرق گلاب	6 چمچ
قلمی شورہ	2 گرام	پھٹکری	2 گرام

پھٹکری اور قلمی شورہ کو عرق گلاب میں مکس کریں اور پھر چھان لیں اور اس میں روغن زیتون ملا کر مکس کریں ڈراپر کے ساتھ رات کو سونے سے پہلے دو یا تین قطرے آنکھ میں ٹپکائیں آنکھوں کی سرخی اور ورم دور ہو جائے گا اور مرض سے آرام آ جائے گا۔

(86) مجریٰ ملبن

بچے کی پیدائش کے بعد بعض حالتوں میں زچہ کی چھاتیوں میں دودھ جم جاتا ہے اس کا اخراج نہیں ہوتا۔ بچے کے دودھ پینے کے باوجود چھاتیوں سے دودھ نہیں نکلتا اور بچہ بلکتا ہے۔ ایسی صورت میں چیل کا انڈا زیتوں کے تیل میں جلا کر چھاتیوں پر اس کی مالش کریں۔ جس کی ترکیب تیاری اور ترکیب استعمال درج ذیل ہے۔ اس مقصد کے لئے گدھ کے انڈے بھی استعمال جا سکتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اجزائے ترکیبی:

گدھ یا چیل کے انڈے	10عدد
زیتون کا تیل	1چھٹانک

ترکیب تیاری:

انڈوں کو توڑ کر زیتون کے تیل میں ملالیں اور اس کے آمیزے کو اچھی طرح پھینٹیں۔ اب اس آمیزے کو ہلکی آگ پر رکھ دیں اور پکنے دیں یہاں تک کہ انڈوں کا مادہ اس میں جل کر سیاہ ہو جائے۔ آمیزے کو آگ پر سے اتار لیں اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو چھان لیں۔ تیل کو کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ زچہ کی چھاتیوں پر اس تیل کی مالش کریں۔ چند ہی روز میں رکا ہوا دودھ زچہ کی چھاتیوں سے جاری ہو جائے گا۔

(87) مسے

مسے سطح جلد پر نھوس رسولی نما بڑھوتری کو کہتے ہیں ان کے بڑے بڑے اقسام درج ذیل ہیں۔

عام مسے، بڑھاپے کے مسے، انجیری مسے، جو عموماً آلات تناسل اور مقعد کے اردگرد ہوتے ہیں۔ سینگ نما چوڑے مسے، دستہ نما مسے۔

علاج

مقامی طور پر زیتون کا تیل لگائیں۔ زیتون کے تیل کو روئی سے مسوں پر لگائیں۔

(88) معدہ کے امراض کا علاج

معدے کی سوزش اور زخم کا شافی علاج روغن زیتون سے کیا جاتا ہے اس مقصد کے لئے دن میں دو مرتبہ صبح اور رات کو سونے سے پہلے تین تین چمچ روغن زیتون پینا معدے کی سوزش اور معدے کے زخم کو ٹھیک کر دیتا ہے۔ روغن زیتون کے مسلسل

www.iqbalkalmati.blogspot.com

استعمال سے معدے کے السر کو دور کرنے کے لئے بھی زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ اور معدہ کا فعل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(89) ملذذات

اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل	6تولہ	عطر چنبیلی	1ڈرام
عطر حنا	1ڈرام	عطر گلاب	1ڈرام

ترکیب تیاری:

کوے، مرغے اور بکرے کا پتا روغن زیتون میں جلالیں۔ تیل کو نتھار لیں۔

اب اس تیل میں مندرجہ ذیل اشیاء شامل کریں۔

زعفران	1رتی	مشک	1رتی
جند بیدستر	2رتی	زنجبیل	2تولہ
سہاگہ	2رتی	مردار سنگ	2رتی

مندرجہ بالا اشیاء کو خوب باریک پیس کر عطریات ملے زیتون کے تیل میں شامل کر کے مرہم سی بنالیں۔ اور بوقت مباشرت عضو مخصوص پر لیپ کریں۔

یہ ملذذ طرفین کو مسرور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مقوی و محرک باہ بھی ہے۔

(90) ناک سے خون بہنے کا شافی علاج

گرمی کی وجہ سے یا کسی چوٹ کے اثر کی وجہ سے ناک سے خون بہنے کی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں:

روغن زیتون	5 گرام	روغن کدو	5 گرام
روغن گل	5 گرام	روغن کاہو	5 گرام
کافور	2 گرام		

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تمام اجزاء کو خوب اچھی طرح مکس کر دیں اور ڈراپر کے ساتھ دو تین قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ انشاء اللہ فوری افاقہ ہوگا۔

(91) ناک کی اندورنی پھنسی

اگر ناک کے اندر پھنسی ہو جائے تو وہ بہت درد کرتی ہے ذرا سی ضرب لگنے سے انتہائی شدید درد ہوتا ہے اور آنکھوں سے پانی بھی نکل آتا ہے۔ ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 4 چمچ تل کا تیل 4 چمچ

کمیلا 2 گرام

روغن زیتون اور تل کے تیل میں کمیلا ڈال کر خوب گرم کریں اور جب چند بار ابل جائے تو آگ سے الگ کر کے ٹھنڈا کر لیں دن میں تین مرتبہ ڈراپر کے ساتھ چند قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ چند دنوں میں ہی ناک کے اندر پیدا شدہ پھنسی ختم ہو جائے گی اور آرام آ جائے گا۔

(92) نزلہ وزکام

نزلہ وزکام کے مرض میں روغن زیتون سے شافی علاج کیا جاتا ہے۔ اس مرض میں آرام حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیا لیں۔

روغن زیتون 15 گرام کلونجی 2 گرام

کلونجی کو باریک پیس کر اسے روغن زیتون میں ملا کر مکس کریں۔ اور چند منٹ تک جوش دینے کے بعد چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر ڈراپر کے ساتھ چند قطرے ناک میں ٹپکائیں اس سے ہر قسم کا دائمی نزلہ وزکام بھی دور ہو جاتا ہے۔

(93) نقشہ الجلد

یہ ایک مزمن عارضہ ہے۔ اس عارضہ کی خصوصیات جلد کی خشکی، کھردراپن اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

موٹا پڑ جاتا ہے۔ جس سے متاثرہ جلد ایک کھرنڈ کی طرح ہو جاتی ہے۔
اس عارضہ میں جلد کے متاثرہ حصے مچھلی کی جلد کے مشابہ ہو جاتے ہیں۔

علاج

متاثرہ حصوں پر زیتون کے تیل کی مالش بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

(94) نکسیر کے عارضہ

بار بار نکسیر پھوٹ جانے کی شکایت بھی زیتون کے تیل کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء لیں:

زیتون کا تیل	20 گرام	کلونجی	2 گرام

کلونجی کو باریک پیس لیں اور زیتون کے تیل میں اچھی طرح مکس کرنے کے بعد چند منٹ تک چولہے پر جوش دیں اس کے بعد چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر صبح و شام ڈراپر کے ساتھ چند قطرے ناک میں ٹپکائیں انشاء اللہ تعالیٰ مرض میں افاقہ ہوگا۔

(91) کان کا ورم

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون	2 ماشہ	روغن بابونہ	2 ماشہ
موم دیسی مصفی	1 ماشہ	روغن بادام	1 ماشہ

ترکیب تیاری:

سب چیزوں کو باہم ملا کر ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ پھر اس کو ٹھنڈا کر کے اس میں تارپین کا تیل ایک ماشہ اور امرت دھارا ایک ماشہ ملا کر مرہم بنالیں۔ کان کے ورم پر لگائیں۔ دافع ورم کان ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون کے مجربات و مرکبات

(1) اکسیر آتشک

کتے کی زبان کو جلا کر اس کی راکھ کو زیتون کے تیل میں ملا کر مرہم بنالیں آتشک کے زخموں پر لگائیں۔ اکسیر آتشک ہے۔ اس سے آتشک کے زخم بہت جلدی مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ خون کا معائنہ کرانا بڑا ضروری ہے۔ اگر خون میں آتشک کے جراثیم موجود ہوں تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔ بہر حال آتشک کے زخموں کے مقامی علاج کے لئے مذکورہ مرہم لگانا بڑا مفید ہے۔

(2) اکسیر ادہرنگ

پاؤ بھر لہسن چھیل کر ان کو کھرل لیں۔ کھرل کرتے ہوئے یا گھوٹتے ہوئے ساتھ ساتھ دو چھٹانک زیتون ڈال دیں۔ یہاں تک گھوئیں یا کھرل کریں کہ دونوں کا مرکب بن جائے۔ اب اس مرکب کو کسی برتن میں بلکی آنچ اتنی دیں کہ لہسن اس میں جل کر سیاہ ہو جائے۔ دن میں دو تین بار اس تیل کی مالش کریں۔ ادہرنگ کے لئے اکسیر ہے۔

(3) اکسیر اوجاع

گائے یا بھینس کے گوشت کو زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا دافع مرض اوجاع ہے۔

(4) اکسیر بالجھڑ

بلی کی کھال جلا کر اس کی زیتون کے تیل میں ملا کر سر پر مالش کریں۔ بالجھڑ کے لئے اکسیر ہے۔ بال گرنے فوراً بند ہو جائیں گے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(5) اکسیر بانجھ پن "مرض اٹھراہ"

جن مستورات کو اٹھراہ کا مرض ہو۔ جو بانجھ ہوں یا جن کے بچے مرض ذبہ، سوکھا، وظاش اور ام الصبیان سے ہلاک ہو جاتے ہیوں۔ ان کو چاہیے کہ خرگوش کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھائیں۔

(6) اکسیر بے خوابی

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون — روغن بادام
روغن مغز کدو — روغن ناریل
تمام چیزیں ہم وزن

ترکیب تیاری:

سب روغنوں کو یکجا کریں۔ روغنوں کے اس مرکب کی رات کو سونے کے وقت سر میں مالش کریں۔ یہ مرکب دافع بے خوابی ہے۔ اس کی مالش کرنے سے نیند خوب آتی ہے۔ روزانہ سر کی مالش کرنے سے یہ عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

(7) اکسیر پھلبہری وجذام

یہ مرہم برص یعنی پھلبہری اور کوڑھ کے لئے اکسیر ہے۔ سانپ کی کینچلی کو جلا کر راکھ کر لیں۔ اور اس میں زیتون کا تیل اتنی مقدار میں ملائیں کہ مرہم سی بن جائے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ سانپ کی جلی ہوئی کینچلی کی راکھ بہت باریک ہو تیل میں ملا کر مرہم بنانے سے پہلے اسے اچھی طرح باریک کر لیں۔ جب مرہم تیار ہو جائے تو اسے روزانہ دو وقت پھلبہری یا کوڑھ کے داغوں پر لگائیں۔ چند دنوں میں پھلبہری یا کوڑھ کے داغ مٹنے لگیں گے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(8) اکسیر جذام

مور کے پنجے جلا کر راکھ بنالیں۔ اور اس کو روغن زیتون میں ملا کر مرہم بنالیں۔ اس کو کوڑھ (جذام) پر لگائیں۔ یہ مرہم پھلبہری کے لئے بھی مفید ہے۔

(9) اکسیر خنازیر

1۔ چوہے کو جلا کر اس کی راکھ کو روغن زیتون کے ساتھ مرہم سی بنالیں۔ خنازیر کی گلٹیوں پر لگائیں۔ اکسیر بے نظیر ہے۔ چند ہی دنوں میں گلٹیاں غائب ہو جائیں گی۔

2۔ گائے بھینس کے سینگ کو جلا کر راکھ بنالیں اور اس کو روغن زیتون میں ملا کر مرہم تیار کریں۔ خنازیر کی گلٹیوں پر لگائیں۔ اکسیر ہے۔

(10) اکسیر درد شقیقہ

اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل + اومڑی کی چربی ہم وزن،
مینتھل کرسٹل : حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری واستعمال:

اومڑی کی چربی اور زیتون کا تیل ہلکی آنچ پر پگھلا لیں مرہم سی بن جائے گی۔ اب اس میں حسب ضرورت مینتھل کرسٹل ڈال کر کھرل لیں۔ مینتھل کرسٹل کو عام طور پر ست پودینہ کہہ کر پکارتے ہیں۔ کمانڈ کی صورت میں دانے دار ہوتا ہے۔ اگر زبان پر رکھا جائے تو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ جب یہ مرہم تیار ہو جائے تو کسی ڈبہ میں محفوظ کرلیں۔ کنپٹیوں پر لگائیں۔ درد شقیقہ میں اکسیر ہے۔ اس سے درد شقیقہ دور ہو جاتا ہے۔

(11) اکسیر نقرس

1۔ چوگاڈر کی کھال اتار لیں۔ پیٹ چاک کر کے آنتیں اور غلاظت وغیرہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نکال دیں۔ اچھی طرح صاف کر کے چمگادڑ کا ہریسہ روغن زیتون میں تیار کریں۔ نقرس کے مریض کو کھلایا جائے تو اکسیر بے نظیر ہے۔

اس کے علاوہ یہ ہریسہ فالج، لقوہ اور ادھرنگ وغیرہ کے مرض میں بھی کھلایا جائے تو اکسیر ہے۔

2۔ لومڑی کی چربی ایک چھٹانک ہم وزن روغن زیتون میں ملا کر ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ جب دونوں چیزیں یک جان ہو جائیں تو مرہم سی تیار ہو جائے گی۔ مریض معطل اعضاء مالش کریں۔ نقرس یعنی گٹھیا کے مریض کو اس کی مالش کر کے اوپر سے مدار کے پتے باندھ دیں۔ یہ نسخہ انشاء اللہ کارگر ثابت ہوگا۔

(12) تریاق امراض باردہ

مرغابی کا گوشت روغن زیتون میں بھون کر دافع امراض باردہ ہے۔ سور کا گوشت اور کالے تیتر کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا بھی اس مقصد کے لئے مفید ہے۔

(13) دوائے ملذذ

اجزائے ترکیبی:

مشک	آدھا ماشہ	جوزبوا	آدھا ماشہ
سہاگہ سفید	4ماشہ	مردارسنگ	3ماشہ
لونگ	7عدد	دارچینی	2ماشہ
عطر چنبیلی	2ماشہ	روغن زیتون	4ماشے
عطر حنا	2ماشہ	عطر نرگس	2ماشہ
کوے کا پتا	مرغ کا پتا		
چڑے کا پتا	بکرے کا پتا		
شہد خالص	2تولہ		

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب تیاری:

کوے، مرغ، چڑے اور بکرے کے پتے کو روغن زیتون میں جلا کر کوئلہ کر لیں اور پھر تیل کو نتھار لیں۔ اس کے بعد جند بیدستر، زعفران، مشک، لونگ، دار چینی، جوزبوا، سہاگہ، مرداسنگ وغیرہ باریک پیس کر شہد میں مرہم بنالیں۔ اب اس میں نتھارا ہوا زیتون کا تیل اور عطریات شامل کر کے یک جان کر لیں۔ بوقت ضرورت اس مرکب کا لیپ کریں اور 10 منٹ بعد مشغول ہوں۔ بے حد ملذذ ہے۔

(14) روغن عشری

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون 1 پاؤ آب برگ مدار آدھ پاؤ
لہسن مقشر 1 تولہ

ترکیب تیاری:

زیتون کے تیل میں برگ مدار کو ہلکی آنچ پر پکائیں جب برگ مدار تیل میں جل جائے تو لہسن مقشر اس میں ڈال دیں۔ جب لہسن جل کر سیاہ ہو جائے تو تیل کو چھان کر محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال:

اس روغن کے تین چار قطرے ذرا گرم کر کے دن میں دو دفعہ کان میں ڈالیں۔

افعال ومنافع:

اس تیل یعنی روغن عشری سے کان بجنے اور بہرہ پن دور ہو جائے گا۔

(15) روغن ملذذ

عورت کے بال پانچ تولہ کوزہ میں بند کر کے اتنی دیر آگ میں رکھیں کہ راکھ ہو جائیں۔ پھر اس میں مشک 4 رتی ملا کر اس میں دوگنا شہد ملا کر 2 رتی روغن زیتون اس میں شامل کر کے رکھ لیں۔ ضرورت کے وقت اس مرکب کا لیپ کریں اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

10 منٹ بعد مشغول ہوں، بے حد ملذذ ہے۔

(16) روغن مورچہ

1۔ اس طرح تیار کیے گئے تیل کو "روغن مورچہ" بھی کہتے ہیں۔ مورچہ کے معنی میں چیونٹے قبرستان کے کالے کالے چیونٹیوں میں فاسفورس ہوتی ہے۔ کیوں کہ وہ مردوں کی ہڈیوں کو اپنی غذا بناتے ہیں۔ اور ہڈیوں میں فاسفورس ہوتی ہے۔ فاسفورس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ خصوصاً اعصاب کو تقویت دیتی ہے۔ اور جسم میں حرارت پیدا کرتی ہے۔ اور قوت باہ کا اعصابی توانائی اور جسم کی حرارت سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ جس کے اعصاب جس قدر مضبوط ہوں گے۔ اسی قدر اس کی قوت باہ زیادہ ہوگی۔

2۔ جگنو بھی فاسفورس سے بھرپور ہے۔ اوپر دیئے گئے فارمولے کے مطابق بجائے چیونٹوں کے جگنو پکڑ کر روغن زیتون میں ڈال دیں۔ بوتل کا منہ بند کر کے چالیس دن دھوپ میں رکھیں۔ اور اس کے استعمال کا بھی وہی طریقہ ہے اوپر دیئے گئے چیونٹوں کے تیل کا ہے۔ بے حد مقوی باہ ہے۔

3۔ کوے کے پتے کو روغن زیتون میں جلالیں۔ تیل کو نتھار کر شیشی میں بند کر لیں۔ جماع کے وقت اندری پر لگائیں۔ بہترین ملذذ ہے۔ عضو میں کجی اور لاغری کو بھی دور کرتا ہے۔

4۔ چمگادڑ کو روغن زیتون میں جلائیں۔ جب خوب جل جائے تو تیل کو نتھار لیں۔ جماع کے وقت اندری پر لگائیں۔ بہترین ملذذ و ممسک ہے۔ عضو میں کجی اور لاغری کو بھی دور کرتا ہے۔

(17) طلاء اکسیری

اجزائے ترکیبی:

لہسن	4 تولہ	زیتون کا تیل	3 چھٹانک
رائی	1 تولہ	لیموں کے بیج	1 تولہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مال کنگنی 1تولہ عقرقرحا 1تولہ

ترکیب تیاری:

لہسن کو پیس کر نغدہ بنالیں۔ کسی برتن میں ڈال کر اس میں زیتون کا تیل ڈال دیں۔ اور لہسن کا نغدہ بھی رکھ دیں۔ جب نغدہ جل کر سیاہ ہو جائے تو تیل اتار کر چھان لیں۔ اب اس تیل میں رائی، عقرقرحا، لیموں کے بیج اور مال کنگنی ڈال دیں۔ جب تیل آدھا رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔

اس تیل کو عضو کا سپاری اور پچلی رگ چھوڑ کر ماش کریں۔ متواتر پندرہ دن ماش کرنے سے لاغری، کجی اور سستی نامردی دور ہو جائے گی۔

(18) طلائے طلسمی

(1) اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون	6ماشہ	روغن دارچینی	آدھا ڈرام
روغن قرنفل	6ماشہ	روغن مال کنگنی	
چربی ریچھ	6ماشہ	چربی سانڈھ	6ماشہ
چربی مرغ	6ماشہ	روغن جوزبوا	6ماشہ
تازہ بیر بہوٹیاں	2تولہ		

ترکیب:

سب روغن آپس میں ملا کر ان میں سب چربیاں ملا دیں آگ پر رکھ دیں جب تیل اور چربیاں پگھل کر یک جان ہو جائیں تو ان میں بیر بہوٹیاں ڈال دیں۔ جب یہ آمیزہ کھولنے لگے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

استعمال ومنافع:

صبح وشام عضو مخصوص پر اس قدر ملیں کہ اس میں جذب ہو جائے۔ اس کے بعد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ارنڈ کا پتہ رکھ کر لنگوٹ باندھ لیں۔ سرد پانی اور ہوا سے عضو کو بچائیں یہ طلائے مخصوص عضو مخصوص کی تمام خرابیاں دور کرتا ہے۔

2۔ پندرہ عدد زندہ جونکیں ایک پاؤ دودھ میں مٹی کے کسی برتن میں ڈال کر بند کر دیں۔ پندرہ دن کے بعد ان کو مٹی کے برتن سے نکال کر 2 چھٹانک روغن زیتون میں ڈال دیں۔ آگ پر جونکوں کو تیل میں جلا کر راکھ کر لیں۔ تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔ اور اس کے ٹھنڈا ہو جانے پر نتھار لیں۔ اب اس میں ایک ڈرام روغن چنبیلی شامل کر دیں۔ اس تیل کو بطور طلا روزانہ استعمال کریں۔ اس سے عضو مخصوص کی مالش کریں۔ قوت باہ میں بے حد اضافہ ہوگا۔ سستی و نامردی اس سے دور ہوگی۔

(19) طلائے عقربی

بچھو کو جلا کر راکھ کر لیں۔ اس کو روغن زیتون میں ڈال کر مرہم سی بنا لیں۔ اب اس میں کستوری کے عطر کی چند بوندیں ڈال لیں۔ بوقت جماع اس کا طلا لگائیں۔ بے حد ممسک ہے، بے حد امساک پیدا کرتا ہے، بے حد لذت پیدا کرتا ہے، بے حد ملذذ ہے۔

(20) طلائے عنبری

ایک رتی عنبر ایک ڈرام زیتون کے تیل میں شامل کر کے بذریعہ کھرل یا دیسے ہلا کر یکجان کر لیں۔ یہ طلا بھی طلائے کستوری کی طرح اکسیر ہے۔ بے حد مقوی باہ ہے۔ قوت مردی میں بے حد اضافہ کرتا ہے۔

(21) طلائے کستوری

ایک رتی کستوری، ایک ڈرام زیتون کے تیل میں شامل کر لیں۔ قوت باہ کے لئے جادو کا اثر رکھتی ہے۔ عضو مخصوص پر اس کی مالش کریں۔ یہ تیل ملذذ و ممسک ہے۔ قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(22) طلائے مقوی

قبرستان میں پائے جانے والے کالے کالے چیونٹے سو عدد لے کر 6 تولہ روغن زیتون کے ساتھ بوتل میں ڈال دیں اور بوتل کا منہ بند کر کے چالیس روز دھوپ میں رکھیں۔ تیل تیار ہے۔ اب اس کو بقدر 1 ماشہ صبح و شام نیم گرم عضو مخصوص پر مل کر اوپر پان یا ارنڈ کا پتہ باندھ دیں۔ سرد پانی اور ہوا سے بچائیں۔ کم از کم 21 روز استعمال کریں۔ یہ عجیب و غریب طلا کسی قسم کی سوزش یا چھالا پیدا نہیں کرتا۔

(23) طلائے مسمن

ایک تازہ ناریل لیں جس کے اندر پانی موجود ہو۔ ناریل کے اوپر کی جانب سوراخ کر لیں۔ اور اس کے اندر تین چار جونکیں چھوڑ دیں۔ سوراخ کو بند کر دیں۔ ناریل کو دس دن تک پڑا رہنے دیں۔ اور متواتر کئی روز پڑا رہنے دیں۔ حتیٰ کہ پانی 3-4 تولے رہ جائے۔ پھر اس میں اتنا ہی زیتون کا تیل ڈال دیں۔ طلائے مسمن تیار ہے۔

صبح شام بقدر 1 ماشہ عضو پر لیپ کر کے اوپر پان یا ارنڈ کا پتا باندھ دیں۔ لنگوٹ کس لیں۔ ہر روز ایسا ہی کریں۔ ٹھنڈے پانی اور ٹھنڈی ہوا سے عضو کو بچائیں جماع سے پرہیز کریں۔ اکیس روز میں عضو مخصوص خاطر خواہ لمبا اور موٹا ہو جائے گا۔ عضو مخصوص کی فربہی و درازی کے لئے ویسے تو کئی طلا بنائے جاتے ہیں لیکن ان میں بیشتر ایسے ہوئے ہیں جو یا تو بالکل فائدہ ہی نہیں کرتے یا پھر سوزش اور جلن پیدا کرتے ہیں۔ مندرجہ بالا طلا تمام نقائص سے پاک ہے۔ بالکل بے ضرر ہے۔ اور بے حد مفید و موثر ہے۔ اس کے استعمال سے اکثر ایک ہی ہفتہ میں طوالت و فربہی ظاہر ہو جاتی ہے۔

(24) طلائے مشکین

1۔ چرگاڈر کلاں یعنی بڑا چرگاڈر ایک عدد اور غوک کلاں یعنی بڑا مینڈک ایک عدد اور ایک عدد نیولا، تینوں جانوروں کو بس میر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی کا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چوتھائی حصہ باقی رہ جائے تو اتار کر کسی جگہ مخصوص رکھیں تین چار دن کے بعد اوپر روغن آ جائے گا۔ اس کو نتھار لیں۔ اسے سنبھال کر رکھیں۔ اب مندرجہ ذیل اشیاء مندرجہ ذیل مقدار میں لیں:

اشیاء:

بیر بہوٹی	1تولہ	صاف کیے ہوئے کیچوے	1تولہ
کنیر کی جڑ کا چھلکا	1تولہ	دارچینی	1تولہ
جائفل	1تولہ	لونگ	1تولہ
مال کنگنی	9ماشہ		

ان اشیاء کو کوٹ پیس کر باریک کر لیں۔ اور مرغی کے پندرہ انڈوں کی زردی میں کھرل کریں۔ ان کی گولیاں بنا لیں۔ تیل کشید کرنے والے طریقے سے ان کا تیل کشیدہ کریں اور اس تیل میں 1تولہ زیتون کا تیل ملا دیں۔

اب تین جانوروں کے روغن میں اس تیل کو شامل کر دیں اور پھر درج ذیل اشیاء باریک کوٹ پیس کر اس میں شامل کر دیں۔

اشیاء:

مشک خالص	1تولہ	جلوتری	1تولہ
عطر اگر	1تولہ	عطر نرگس	1تولہ

طلا تیار ہے۔ نہایت ہی زبردست طلا ہے۔ عضو مخصوص کو مضبوط کرتا ہے۔ کجی اور اس کی الاغری کو دور کرتا ہے۔ جلق یعنی مشت زنی سے پیدا شدہ عضو مخصوص کی کئی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے اس کے استعمال سے عضو مخصوص میں بلا کی تیزی و تندہی آ جاتی ہے۔ یہ طلا امساک بھی پیدا کرتا ہے۔

یعنی مستورات کی چھاتیاں نہایت بے ڈھنگے پن سے ڈھلک جاتی ہیں۔ بڑی بدزیب لگتی ہیں۔ بے تحاشا بھدی اور بڑی ہو جاتی ہیں۔ ایسی چھاتیوں پر بلا ناغہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چالیس دن اس کی مالش کی جائے تو ڈھلکی ہوئی چھاتیاں تن جاتی ہیں۔ان میں کنوارہ پن کا تناؤ آ جاتا ہے۔

زمانہ قدیم سے زیتون کا تیل برائے مقویات وطلاجات استعمال ہوتا آ رہا ہے۔آج سے ہزاروں سال پہلے کے بابلی، آشوری، مصری، یونانی لوگ زیتون کے تیل کو مقویات اور طلاجات میں استعمال کرتے رہے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے کہ زیتون کا تیل بذات خود ایک زود اثر اور بہترین ملذ اور مقوی باہ طلا ہے۔وہ لوگ بھی جو پیدائشی طور پر سستی و نامردی کا شکار ہیں اگر زیتون کے تیل کو اندری پر لگائیں یعنی عضو تناسل پر انگلی کے ساتھ اس کی مالش کریں تو جادو اثر طلا کا کام کرتا ہے۔چند ہی روز میں سستی و نامردی دور ہو جاتی ہے۔ لہٰذا ''کام شاستر'' سے ماخوذ چند زیتونی طلا یہاں پیش کیے جاتے ہیں جن کے استعمال سے نامردی اور عضو کی کمزوری دور ہوتی ہے۔کچھ عجب نہیں کہ ان کے استعمال سے پیدائشی نامرد بھی مرد بن جائے۔

(2) اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل	2 چھٹانک	لہسن کی گڈیاں	2 چھٹانک
لونگ کا تیل	آدھا ڈرام	دار چینی کا تیل	آدھا ڈرام

ترکیب:

لہسن کی گڈیاں چھیل کر تریاں نکال لیں۔پھر ان کو کوٹ کر ملیدہ سا بنا لیں۔اس کے بعد زیتون کا تیل کسی برتن میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔آنچ ہلکی رہے۔تیل کو خوب ابلنے دیں۔یہاں تک کہ لہسن کا ملدیہ کو راکھ کر لیں۔اب تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو ململ کے باریک کپڑے سے چھان کر جلا ہوا لہسن نکال دیں۔زیتون کے اس تیل کو نتھار لیں۔اب اس میں لونگ اور دار چینی کا تیل شامل کر دیں۔طلاء تیار ہے۔کسی شیشی میں اس کو محفوظ کر لیں۔بلا ناغہ صبح و شام عضو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مخصوص پر لگائیں۔ یہ عمل چالیس روز جاری رکھیں۔ یہ طلاء ضرر رساں نہیں۔ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچاتا۔ بے ضرر طلاء ہے۔ اس سے عضو مخصوص پر کوئی چھالا نہیں پڑتا۔ اور نہ کوئی زخم ہوتا ہے۔ جادو اثر طلاء ہے۔

(3) اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل	4 چھٹانک	لونگ	2 عدد
انڈوں کی زردی	8 عدد	کچھوے کے انڈے	8 عدد
جنگلی کبوتر کے انڈے	8 عدد	دار چینی	2 ماشے

ترکیب تیاری:

زیتون کے تیل میں مرغی کے انڈوں، جنگلی کبوتر (ریٹھے کبوتر) کے انڈوں اور کچھوے کے انڈوں کی زردیاں شامل کر دیں۔ اب زیتون کے تیل کو چمچے سے خوب پھینٹیں۔ دار چینی اور لونگ بھی باریک پیس کر اس میں شامل کر لیں۔ مزید پھینٹیں جب اس میں جھاگ اٹھ آئے تو زیتون کے تیل کو آگ پر رکھ دیں آنچ ہلکی ہو۔ تیل کو اس عرصہ تک کھولنے دیں جب تک کہ انڈوں کی زردیاں جل کر راکھ نہ ہو جائیں۔ اس کے بعد تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو چھان لیں کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ طلاء تیار ہے۔

طریقہ استعمال:

عضو مخصوص پر اس طلاء کو صبح شام لگائیں۔ چالیس دن لگاتے رہیں۔ اس طلاء سے سستی و نامردی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ بے حد مقوی باہ ہے۔

اس کے علاوہ یہ طلاء دمہ میں بھی مفید ہے۔ سینے پر اس کی مالش کریں۔ کھٹی اور تیل کی چیزیں کھانے سے گریز کریں پرانے درد میں یہ طلاء بڑا مفید ہے جن اعضاء میں پرانا درد ہو روزانہ اس کی ان پر مالش کریں۔ درد دور ہو جائے گا۔ مریض چین پائے گا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دبی ہوئی پرانی چوٹیں جن کو افاقہ نہ ہو۔ مسلسل تکلیف دے رہی ہوں گومڑے سے بن گئے ہوں۔ اس طلاء کی متاثرہ حصہ پر روزانہ مالش کریں۔

یہ طلاء ریاحی دردوں کے لئے مفید ہے۔ جہاں ریح کا درد ہو اس طلاء کو روزانہ لگائیں۔ اس کو ریح کے درد کے مقام پر لگائیں ریاحی دردوں کے لئے بھی یہ طلاء بڑا زود اثر اور کارگر ہے۔

(4) اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل	6 چھٹانک	کچھوے کی چربی	4 ماشے
گیدڑ کی چربی	4 ماشے	ریچھ کی چربی	4 ماشے
سانڈے کا تیل	4 ماشے	جائفل	1 ماشہ
جاوتری	1 ماشہ	لونگ	1 ماشہ
دارچینی	1 ماشہ	ہینگ	1 ماشہ
سونٹھ	1 ماشہ	زعفران	2 رتی

ترکیب تیاری:

زعفران، ہینگ، لونگ، دارچینی، جاوتری، جائفل کو اچھی طرح کوٹ پیس لیں۔ زیتون کے تیل میں شامل کر دیں۔ تیل کو ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ ایک گھنٹہ تک تیل کو کھولنے دیں۔ یہاں تک کہ مذکورہ بالا اشیاء اس میں جل کر سیاہ رنگت اختیار کر لیں۔ تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں۔ چھانے ہوئے تیل کو دوبارہ ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ اور اب سانڈے کا تیل، کچھوے، ریچھ اور گیدڑ کی چربی اس میں شامل کر دیں۔

فوائد:

اس تیل کی روزانہ مالش کرنے سے سستی نامردی دور ہوتی ہے۔ عضو مخصوص کی رگوں میں برقی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔ سرعت انزال کے لئے از حد مفید ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دے، دق، سینے کے درد میں بھی مفید ہے۔

اس کے علاوہ جوڑوں کے متفرق دردوں، گٹھیا، ریح کے لئے مفید تر ہے۔ فوری اثر کرتا ہے۔ زود اثر ہے متاثرہ مقام پر اس تیل کی مالش کریں۔

زیتون کی نباتاتی اہمیت

نباتاتی طور پر زیتون کا درخت DIOSCORCIA خاندان کے پودوں میں سے ہے اور ابتدا میں آکسی مم باسیکم OCIMUM BASLILICUM خاندان کے پودوں سے وجود میں آیا ہے۔

یہ پودا عناب کے پودے سے بڑی مماثلت رکھتا ہے اور اس میں عناب ہی کی طرح کے پھل آتے ہیں جو زیتون کہلاتے ہیں۔ اور انگریزی میں ان کو OLIVE کہتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے۔ زیتون ایک نباتاتی معجزہ و کرشمہ ہے۔ زیتون کا پھل اور اس کا تیل بھی۔ جب کہ زیتون کا تیل تو مختلف جسمانی عوارض میں استعمال ہوتا ہے۔ مہنس یونیورسٹی میں علم النباتات کے ماہر پروفیسر آر سی بینٹ لکھتے ہیں کہ قدیم زمانے مین زیتون کے پودے سے عجیب و غریب جادو اثر ادویات تیار کی جاتی تھیں۔

اس قسم کے عمل سے کئی قدیم اور جدید ادویہ معرض وجود میں آئیں۔ شاہدانہ HENBANE OLIVE؛ حشیش MANDROGORA اور زیتون کا تیل بابل، آشوریا، سمیر اور مصر کی قدیم ترین فرابادنیوں میں ہیں۔ اس دور کے قدیم بابلی سمیری اور مصری اطباء زیتون کے تیل میں کچھ اور جڑی بوٹیاں ملا کر ایک ایسا تیل تیار کرتے تھے جس کی مالش سے متاثرہ شدید درد کی صورت میں بھی سکون ملتا تھا۔

زیتون کا تیل ایک نباتاتی معجزہ ہے۔ ایک نباتاتی کرشمہ ہے۔

امام الاطباء بوعلی سینا رسالہ "ادویہ قلبیہ" میں لکھتے ہیں کہ زیتون کے پھولوں کا شہد اکسیر اعظم ہے۔ توانائی کا منبع ہے۔ جسم کے مردہ اعضاء میں نئی زندگی پیدا کر دیتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

یوں تو مختلف نباتاتی تیل مثلاً سرسوں کا تیل، ارنڈی کا تیل، تارامیرا کا تیل، بنولے کا تیل، ناریل کا تیل اپنی اپنی جگہ خوب ہیں۔ بڑی بڑی خوبیوں کے حامل ہیں۔ جو خوبیاں قدرت نے زیتون کے تیل کو عطا کی ہیں کسی اور نباتاتی کو نہیں کیں، اس اعتبار سے زیتون کا تیل سب نباتاتی تیلوں میں سرفہرست ہے۔

آج کی بات نہیں بلکہ صدیوں سے معالجات میں علاج بالنبات یعنی جڑی بوٹیوں سے علاج رائج ہے۔ جڑی بوٹیوں، پھلوں، پھولوں اور نباتاتی روغنوں سے تیار کیے گئے مرکبات مختلف بیماریوں میں بطور استعمال کیے جاتے ہیں۔ قدیم زمانے سے لے کر اس سائنسی دور میں بھی زیتون کا تیل اپنی ایک منفرد حیثیت رکھتا ہے۔ اور بیشتر بیماریوں میں اکسیر اعظم کا حکم رکھتا ہے۔ اس کی افادیت کے بے شمار پہلو ہیں۔ اس کے اثرات طلسماتی ہیں۔

زیتون کے تیل کی کیمیائی اہمیت

علم نباتات اور علم کیمیا کے ماہرین زیتون کے تیل کی کیمیائی تجزیہ سے اس میں درج ذیل کیمیائی اجزا دریافت کیے ہیں۔

1۔	میگنیشیم	Magnecium
2۔	کلورین	Chlorine
3۔	کیلشیم	Calcium
4۔	سوڈیم	Sodium
5۔	مینگنیز	Manganese
6۔	آئرن	Iron
7۔	پوٹاشیم	Potacium
8۔	فاسفورس	Phosphoras
9۔	کوبالٹ	Cobalt

www.iqbalkalmati.blogspot.com

10۔ گندھک Sulpher

11۔ وٹامن سی Vitamain "C"

12۔ وٹامن ڈی Vitamain "D"

میگنیشیم

یہ معدنی نمک خلیات کی ساخت میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔اس کے علاوہ جسم میں ترشیوں اور الکلی کا توازن برقرار رکھتا ہے۔

کلورین

یہ کیمیائی جزو بھی نہ صرف انسانی بلکہ حیوانی جسم کا بھی جزو ہے۔

کیلشیم

جسم انسانی میں ہڈیوں کی ساخت کے لئے نہایت ضروری جزو ہے۔ یہ معدنی نمک ہڈیوں، دانتوں اور دیگر اعضاء میں پایا جاتا ہے۔

سوڈیم

یہ معدنی نمک بھی خلیوں میں کام آتا ہے۔زیتون کا تیل خشک میوہ جات، شہد، مچھلی اور گوشت اس کا بہترین مخرج ہیں۔

مینگنیز

دیگر دھاتوں کی طرح یہ بھی جسم انسانی کا جزو ہے۔

آئرن

دیگر دھاتوں کی طرح یہ بھی جسم انسانی کا جزو ہے۔ یہ جسم کے اندر خون پیدا کرتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پوٹاشیم

جسم انسانی میں خلیوں کی ساخت کے کام آتا ہے۔ اس کی کمی سے آئرن کی کمی کی طرح جسمانی کمزوری اور تھکن پیدا ہوتی ہے۔

کوبالٹ

وٹامن بی۔ 13 بنانے میں کام آتا ہے۔ اس کا بہترین ذریعہ سبزیاں، پھل اور زیتون کا تیل ہے۔

فاسفورس

کیلشیم کی طرح فاسفورس بھی ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گندھک

جسم انسانی کا جزو ہے۔ اس کے حصول کا بہترین ذریعہ لحمیات، زیتون کا تیل اور مچھلی کا تیل ہے۔

وٹامن سی

توانائی اور تندرستی کے لئے یہ حیاتین بھی نہایت ضروری ہیں اس کا بہترین مغرج ترش پھل اور زیتون کا تیل ہے۔

وٹامن ڈی

دیگر حیاتین کی طرح یہ بھی جسم انسانی کا جزو ہے۔ جسم انسانی میں ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت کے لئے نہایت ضروری ہے۔

حرارے اور زیتون کا تیل

حرارے کو انگریزی میں کیلوری (Calories) کہتے ہیں جس کا مطلب یہ ہے جو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

غذا ہم کھاتے ہیں اس سے حاصل ہونے والی قوت کی مقدار کو حرارہ کہتے ہیں۔ یعنی جو بھی غذا ہم کھاتے ہیں اس سے جسم انسانی کو حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ اب قارئین کی معلومات کے لئے مختلف اشیائے خوردنی فی ایک سوگرام کے حرارے پیش کیے جاتے ہیں۔

زیتون کا تیل	=	980	حرارے فی سوگرام
بادام روغن	=	600	حرارے فی سوگرام
ناریل کا تیل	=	636	حرارے فی سوگرام
مونگ پھلی کا تیل	=	559	حرارے فی سوگرام
سرسوں کا تیل	=	200	حرارے فی سوگرام
ارنڈی کا تیل	=	500	حرارے فی سوگرام
تلوں کا تیل	=	800	حرارے فی سوگرام
مارجرین	=	560	حرارے فی سوگرام
ویجی ٹیبل آئل	=	763	حرارے فی سوگرام
گھی خالص	=	700	حرارے فی سوگرام

مندرجہ بالا نباتاتی تیلوں میں حراروں کی مقدار سے صاف ظاہر ہے۔ کہ زیتون کے تیل کی حرارے میں قوت زیادہ ہے۔ اور صرف یہی ایک ایسا تیل ہے جو کھانے والے تیلوں میں سے دنیا میں سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔

زیتون کی غذائی اہمیت

زیتون کا تیل غذائیت سے بھرپور ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں زیتون کا تیل کھانے پکانے کی چیزوں میں بطور گھی، ویجی ٹیبل آئل، مکھن، مارجرین اور دوسرے روغنیات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

زیتون کے تیل کی خصوصیات

1۔ زیتون کا تیل اپنے اندر بڑی غذائی توانائی اور حرارت پوشیدہ رکھتا ہے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس کے علاوہ زیتون کا تیل درج ذیل خوصیات کا حامل بھی ہے۔

2۔ یہ جسمانی کمزوری، قوت مردمی، بے خوابی اور ہاضمے کے نقائص کے لئے بڑا مفید ہے۔

3۔ اگر انڈوں کو زیتون کے تیل میں فرائی کر کے شہد کے ساتھ استعمال کیا جائے تو قوت مردمی و قوت باہ کے لئے لاجواب شے ہے۔

4۔ زیتون کا تیل اعضائے رئیسہ کو تقویت دیتا ہے۔

5۔ زیتون کا تیل قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

6۔ دنیا کی تمام روغنیات سے زیادہ وٹامن (حیاتین) اور معدنی نمکیات سے بھرپور ہے۔

7۔ زیتون کا تیل جملہ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے۔ گوشت پوست اور ہڈیوں کی نشوونما کے لئے مفید ہے۔ بطور مقویات وطلاجات بھی اس کے ان گنت فوائد ہیں۔ بابلیوں کی قدیم کتاب ''کتاب الادویہ'' میں زیتون کے بارے میں اتنا کچھ لکھا ہے کہ زیتون کی غذائی اہمیت کو دیکھ کر عقل انسانی دنگ رہ جاتی ہے۔

زیتون کے تیل کا کیمیائی تجزیہ

کیمیائی تجزیہ سے پتا چلتا ہے کہ جسم انسانی میں تمام قسم کی دھاتیں پائی جاتی ہیں۔ بعض دھاتیں تو از خود جسم انسانی میں عمل استحالہ کے دوران بنتی ہیں لہٰذا جسم میں ان دھاتوں کا ہونا بہت ضروری ہے۔

ماہرین نے زیتون کے تیل کا جو کیمیائی تجزیہ کیا ہے۔ اور اس میں جو کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں ان کا ذکر پہلے ہو چکا ہے کہ زیتون کا تیل، کیلشیم، آئرن، فاسفورس، پوٹاشیم، میگنیشیم، سوڈیم، گندھک، کلورین، مینگنیز، کوبالٹ، وٹامن سی اور وٹامن ڈی کا حامل ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کیلشیم۔ جسم انسانی میں عمل استحالہ (Metobolism) کو فروغ دیتا ہے۔ غذا جب معدے سے گزر کر آنتوں میں پہنچتی ہے تو آنتیں ضرورت کے مطابق غذا سے کیلشیم علیحدہ کر کے جذب کر لیتی ہیں۔

دوسرے لفظوں میں کیلشیم کا جسم انسانی میں جذب ہونا وٹامن ڈی کی موجودگی اور آنتوں کی رطوبات کے ترشہ صفت ہونے کا مرہون منت ہے۔ کیلشیم، ہڈیوں، دانتوں اور دیگر اعضا میں پایا جاتا ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں میں یہ معدنی نمک تین مختلف معدنی نمکیات، کیلشیم فاسفیٹ، کیلشیم کاربونیٹ اور کیلشیم فلورائیڈ کی شکل میں پایا جاتا ہے۔ اس سے جسم میں کھچاؤ اور اعصاب میں ہیجان پیدا ہوتا ہے۔

لہٰذا اس اہم معدنی نمک کا غذا میں ہونا بہت ضروری ہے۔ جب کہ اس کے غذائی ذرائع درج ذیل ہیں۔

دودھ، دہی، پنیر، سبزیاں، انڈے کی زردی، مچھلی، گوشت، مچھلی کا تیل اور زیتون کا تیل اس کے اہم ذرائع ہیں۔ خون کا سرخ مادہ ہیموگلوبن Haemoglobin اور عضلات کا رنگین مادہ مایوگلوبن (Myoglobin) اور خلیوں کا سرخ مادہ سائٹوکرام فولاد ہی کا مرہون منت ہے۔ اس دھات کی کمی سے خون کی کمی انیمیا (Seytochrom) ہو جاتا ہے۔ اس بیماری سے سرخ خلیوں اور خون کے سرخ مادہ کی کمی ہو جاتی ہے۔ جس سے چہرے کا رنگ زرد اور جسم میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر درج ذیل اشیاء مناسب مقدار میں دی جائیں تو یہ کمی پوری ہو جاتی ہے۔

جگر، دل، گردے، انڈے کی زردی، گوشت، سبز پتوں والوں سبزیاں، مچھلی کا تیل (Cod Liver Oil) زیتون کا تیل (Olive Oil) اناج اور خشک میوہ جات۔

کیلشیم کی طرح فاسفورس بھی ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت میں اہم رول ادا کرتی ہے۔ غذائی اجزاء کی تحلیل اور خامروں (Enzymies) کا فراز اسی کر مرہون

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں . www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

منت ہے۔ جب کہ فاسفورس کے حصول کا اعلیٰ ذریعہ درج ذیل اشیاء ہیں۔ ان میں فاسفورس بہتر طور پر پائی جاتی ہے۔

حیوانی لحمیات (گوشت) انڈا، مچھلی، روغن زیتون اور شہد اس کے بہترین ذرائع ہیں۔

کلورین۔ آنتوں کے راستے جذب ہو کر خون میں مل جاتی ہے۔ اس کی سب سے زیادہ ضرورت غدۂ درقیہ کو ہوتی ہے۔ اس غدود میں ایک ہارمون یعنی افرازی مادہ تھائیروسین بنتا ہے جس کا خاص جزو کلورین اور آیوڈین ہے۔ یہ افرازی مادہ عمل استحالہ کو ضرورت کے مطابق جسم میں بڑھاتا اور گھٹاتا ہے اس معدنی نمک کی کمی کے باعث جسم کی صحیح نشوونما نہیں ہو سکتی۔

اس معدنی نمک کے حصول کا اعلیٰ ذریعہ مچھلی اور زیتون کا تیل ہے۔

پوٹاشیم اور میگنیشیم یہ دونوں معدنی نمکیات خلیات کا حصہ ہوتے ہیں ان دونوں کا کام جسم انسانی میں ترشوں کا توازن برقرار رکھنا ہے۔ اس معدنی نمک کے بہترین ذرائع درج ذیل ہیں۔

زیتون کا پھل، زیتون کا تیل، خشک میوے، شہد، مچھلی، گوشت، بھیجہ، بادام، پستہ، گندم اور جو وغیرہ۔

سوڈیم۔ معدنی نمک بھی مذکورہ بالا معدنی نمکیات کی طرح خلیوں کا حصہ ہوتا ہے۔ یہ معدنی نمک بھی زیتون کے تیل میں موجود ہے اور جسم میں اس کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

گندھک۔ جسم انسانی کا جزو اور کوبالٹ جو کہ دھاتی اجزاء ہیں۔ ان کا کام معدے میں ترشے بنانا ہے۔ اس کا اعلیٰ ذریعہ لحمیات، زیتون کا تیل اور مچھلی کا تیل ہے۔ پھلوں میں سیب، ناشپاتی، اخروٹ اور انگور وغیرہ بھی ان کا اعلیٰ ذریعہ ہیں۔ جب کہ ماہرین غذائیات نے مختلف اشیائے خوردنی کی قوت و توانائی کا فی یونٹ مقداری چارٹ یہ پیش کیا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء	قوت وتوانائی		
بکرے کا گوشت	173	=	یونٹ فی کلو
گائے کا گوشت	273	=	یونٹ فی کلو
گوشت مرغی	302	=	یونٹ فی کلو
گوشت بطخ	326	=	یونٹ فی کلو
گوشت مرغابی	126	=	یونٹ فی کلو
دودھ گائے	63	=	یونٹ فی کلو
دودھ بھینس	106	=	یونٹ فی کلو

اشیاء	قوت وتوانائی		
دودھ بکری	67	=	یونٹ فی کلو
گندم	260	=	یونٹ فی کلو
چاول	157	=	یونٹ فی کلو
مکئی	126	=	یونٹ فی کلو
دال چنا	159	=	یونٹ فی کلو
دال ماش	160	=	یونٹ فی کلو
دال مونگ	148	=	یونٹ فی کلو
آلو	83	=	یونٹ فی کلو
گوبھی	24	=	یونٹ فی کلو
سلاد	15	=	یونٹ فی کلو
سیب	58	=	یونٹ فی کلو
ناشپاتی	63	=	یونٹ فی کلو
مونگ پھلی	549	=	یونٹ فی کلو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ناریل	=	626	یونٹ فی کلو
ادرک	=	301	یونٹ فی کلو
شہد	=	168	یونٹ فی کلو
زیتون کا تیل	=	980	یونٹ فی کلو
روغن بادام	=	700	یونٹ فی کلو
خالص گھی	=	870	یونٹ فی کلو
بناسپتی گھی	=	584	یونٹ فی کلو
مکھن	=	716	یونٹ فی کلو
چربی	=	503	یونٹ فی کلو

زیتون کے تیل سے بیماریاں ختم کریں

ایک حدیث نبوی ﷺ سے یہاں تک معلوم ہے کہ زیتون (تیل اور پھل) سے ستر بیماریوں سے شفا مل جاتی ہے۔ لہٰذا زیتون کے جو گوناں گوں فوائد، خصائص اور شفایابی کے اوصاف ہیں ان کا مختصر تذکرہ اس طرح ہے۔

1۔ زیتون کے تیل کی جسم پر مالش کرنے سے جسم کو حرارت اور قوت میسر آتی ہے۔ زیتون کا تیل بطور غذا اور روغن استعمال کرنے سے بھی جسم کو حرارت اور قوت میسر آتی ہے۔ زیتون کے تیل میں پکی ہوئی غذا میں کھانے سے انسان سردی اور اس کی بیماریوں سے بچا رہتا ہے۔

2۔ زیتون کا تیل کھانے اور لگانے سے ہر طرح کی بواسیر کا اعلاج کیا جا سکتا ہے۔

3۔ زیتون کے تیل کو کوڑھ جیسے مرض کے علاج کے لئے زخموں پر بار بار لگانے اور زیتون کا تیل بطور غذا بھی استعمال کیا جائے تو اس سے اس موذی بیماری سے نجات مل جاتی ہے۔

4۔ زیتون کے تیل کا مسلسل اور مستقل غذائی استعمال پیشاب کی بیماریوں اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پتھریوں کو بھی نکال دیتا ہے۔ پتے کی پتھری بذریعہ پیشاب نکالنے کے لئے ہر روز ایک چمچ روغن زیتون دودھ میں ملا کر پینے سے پتھری بدستور خارج ہو جاتی ہے۔

5۔ روغن زیتون قبض کشا ہوتا ہے۔ گرم دودھ میں شامل کر کے پینے سے معدے کے سدے کھل جاتے ہیں۔ اس کے مستقل کھانے سے دائمی قبض سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

6۔ کسل مندی، بخار اور تھکن کی صورت میں اگر روغن زیتون کی مالش کی جائے تو جسم پر پسینہ آتا ہے اور عارضے سے نجات مل جاتی ہے۔

7۔ زیتون کا تیل اور اس میں پکے ہوئے کھانے اس قدر لذیذ اور پر ذائقہ ہوتے ہیں کہ ان سے انسان کی بھوک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

8۔ بتایا جاتا ہے کہ اگر دانتوں میں درد ہوتا ہو تو اس صورت میں زیتون کے کچے یا پکے ہوئے پھلوں کے جوشاندے سے غرارے کیے جائیں تو اس سے ہر طرح کا درد جاتا رہتا ہے۔

9۔ زیتون کے تیل کی غذائیں اور سالن کھانسی، بلغم اور متعدد سانس کی بیماریوں کو روکتی ہیں۔ اس سے بلغم خارج ہو جاتا ہے۔

10۔ پتہ کے اندر سوزش ہو یا پتھری ہو تو زیتون کے تیل کے کھانے اور سالن اس کا مسکت علاج ہیں۔

11۔ پیٹ اور معدے کے السر بھی زیتون کے تیل کے کھانے اور پکوان بدستور ختم کر دیتے ہیں۔

12۔ معدے کی تیزابیت کو ختم کرنے کے لئے روغن زیتون کو دو تین بار کھانے سے نجات مل جاتی ہے۔

13۔ بیشتر روغنیات ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے کھانے سے خون کے اندر کولسٹرول بڑھ جاتا ہے اور اس سے دل کے متعدد امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ روغن زیتون وہ واحد غذائیت سے بھرپور غذا ہے کہ اس کے کھانے سے کولسٹرول میں ہرگز

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اضافہ نہیں ہوتا۔ بلکہ یہاں تک کہا جاتا ہے کہ دل کے امراض کے شکار لوگ روغن زیتون کو بغیر کسی خوف اور خطرے کے کھا سکتے ہیں۔

14۔ آگ سے جلی ہوئی جگہ پر زیتون کا تیل ملنے سے جلن کو سکون مل جاتا ہے۔

15۔ زیتون کا پھل اور اس کے پتوں کا رس دانتوں اور گلے کی کئی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

16۔ زیتون کے پتوں اور گودے کو ابال کر اس مواد کو کیڑا لگے دانت پر لگائیں تو وہ کیڑا ختم ہو جاتا ہے۔

17۔ بہتے ہوئے کان میں زیتون کا تیل نیم گرم کر کے ٹپکانے کے چند گھنٹے بعد کان درست ہو جاتے ہیں۔

18۔ بتایا جاتا ہے کہ آنکھوں کی کئی بیماریوں میں بھی زیتون کا تیل بڑا موثر اور مفید ہوتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہو گئی ہوں یا گرد و غبار اور نیند پوری نہ ہونے کے باعث آنکھیں پیلی ہو رہی ہوں تو ایسی صورت میں زیتون کے تیل کی ایک ایک سلائی آنکھوں میں لگانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

19۔ پیٹ اور جسم کے زہر خارج کرنے کے لئے بھی زیتون کو ایک موثر دوا تصور کیا جاتا ہے۔ بھی دانہ کے لعاب کے ساتھ اگر زیتون کا تیل ملا کر پیا جائے تو اس سے پیٹ کے دیگر زہریلے مادے بھی خارج ہو جاتے ہیں۔

20۔ چین اور جاپان کی نئی تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ زیتون کے تیل کی ایک خاص مقدار گرم دودھ میں ملا کر اگر ہر روز پیا جائے تو اس سے آنتوں کا سرطان بھی درست ہو جاتا ہے۔ ماہرین بتاتے ہیں کہ پیٹ کے ہر طرح کے سرطان کا علاج زیتون کا تیل بطور دوا پی کر کامیابی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

21۔ وہ لوگ جو روزانہ ایک تولہ روغن زیتون کسی بھی طرح سے پی لیتے ہیں وہ سدا پیٹ کی ہر بیماری سے محفوظ اور نزلہ زکام اور نمونیہ وغیرہ سے بچے رہتے ہیں۔

22۔ تپ دق جیسے موذی مرض کا علاج بھی زیتون سے کیا جا سکتا ہے۔ اس

www.iqbalkalmati.blogspot.com

حوالے سے اگر مریض ہر روز تین اونس روغن زیتون باقاعدگی کے ساتھ پی لے تو اس سے ضرور افاقہ ہو جاتا ہے۔

23۔ ہر طرح کی قبض سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے روغن زیتون کو گرم دودھ میں ملا کر پینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

24۔ زیتون کا تیل اگر ہر روز بالوں کو لگایا جائے تو اس سے بال سفید نہیں ہوتے۔

25۔ سبز اور کچے زیتون کے پھل کا بنایا ہوا چار بڑا لذیذ اور ہاضمے کو درست کرتا ہے اور معدے کی فعالیت بڑھاتا ہے۔

26۔ شدید کمر درد ہو رہا ہو تو زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

27۔ اگر کسی کو بچھو، شہد کی مکھی یا بھڑ وغیرہ ڈنک مار جائے اس جگہ پر زیتون کا تیل اچھی طرح سے مل دیں تو درد اور زہر دور ہو جاتا ہے۔

28۔ زیتون کا تیل بطور روغن کھانوں اور پکوانوں میں استعمال کرنے سے انسانی جسم کی قدرتی اور فطری حرارت بحال اور برقرار رہتی ہے۔

29۔ زیتون کا تیل بطور سالن کھانے سے یا پکوانوں میں بطور گھی استعمال کرنے سے انسان کے جسم کی متعدد اندرونی اور بیرونی بیماریاں دور رہتی ہیں۔ زیتون کا تیل اپنی غذائی قوت اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل اور جلدی امراض

جس طرح احادیث نبوی ﷺ سے بھی واضح ہے کہ زیتون کے تیل کا مختلف حوالوں سے استعمال، انسان کی متعدد جلدی بیماریوں اور عوارض کا علاج ہے۔ اسی حوالے سے مزید تحقیقات اور اطباء اور حکما کے تجربات کے بعد ثابت ہو چکا ہے کہ زیتون کا تیل متعدد درج ذیل بیماریوں کے لئے شافی حیثیت رکھتا ہے۔

1۔ خسرہ چیچک اور پھلبہری یعنی برص کے داغ دھبے ایسے ہوتے ہیں کہ وہ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں . www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

برسوں تک ختم نہیں ہوتے۔ بتایا جاتا ہے کہ اگر ہر رات ایسے داغ دھبوں پر زیتون کا تیل مل لیا جائے تو بدستور یہ داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔ اور خسرہ اور چیچک کے داغ بدستور بھر جاتے ہیں۔

2۔ زیتون کے مغز کو پیس کر اس میں چربی ملا کر مرہم سا بنا کر برص کے داغوں پر متواتر لگائیں تو اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

3۔ تمام جلدی بیماریوں کے علاج کے لئے زیتون کا تیل بطور روغن کھانا اور جلد پر لگانا ہر دو طرح سے مفید ہوتا ہے۔ داد اور چنبل اور فنگس کا بھی زیتون کے تیل سے علاج کیا جا سکتا ہے۔

4۔ بعض حوالوں سے یوں بھی بتایا گیا ہے کہ موکوں پر بھی اگر ہر رات کو تیل لگا لیا جائے تو چند مہینوں کے بعد یہ موکے بدستور خشخاشی دانوں کی صورت میں جھڑ جاتے ہیں۔

5۔ جلدی پھنسیوں اور پھوڑوں کے باعث جلد پر جو داغ دھبے بن جاتے ہیں۔ اور وہاں سے قدرے جلد چمکدار ہو جاتی ہے۔ ایسے داغ دھبوں پر اگر باقاعدگی سے روغن زیتون ملتے اور لگاتے رہیں تو وہ داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

6۔ کان کے اندر کسی بھی طرح کا زخم چوٹ یا پھوڑا پھنسی ہو اس کا علاج زیتون کا تیل کان میں ڈال کر کیا جا سکتا ہے۔ پھر اسی طرح زیتون کے پھل اور پتوں کا رس نکال کر گاڑھا کر کے اس مواد کو کان میں ڈالنے سے بھی علاج کیا جا سکتا ہے۔

7۔ زیتون کے تیل کی پھریریوں سے کان کا میل کچیل باآسانی خارج کیا جا سکتا ہے۔

8۔ گاہے گاہے اگر روغن زیتون کان میں ڈالتے رہیں تو اس سے کان کے اندر کوئی پھنسی نہیں بنتی۔

9۔ کسی بھی جلدی بیماری یا پھوڑے پھنسی کے لئے بنائی گئی مرہم یا دوا میں تھوڑا سا زیتون کا تیل شامل کر لیا جائے تو اس سے لامحالہ اس دوا یا مرہم کے شفائی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اثرات میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

10۔ کسی بھی طرح کی خارش چاہے وہ پرانی ہو چکی ہو، اس کا علاج بھی زیتون کا تیل ملا کر مرہم بنا کر لگایا جا سکتا ہے۔

11۔ انسانی جسم پر کسی بھی طرح کی چوٹ لگ جائے یا کوئی حصہ جل جائے تو اس پر زیتون کا تیل بھی لگایا جا سکتا ہے اور کچے زیتون کی لئی بنا کر اوپر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

جنسی رطوبات اور زیتون کا تیل

خوبصورتی، جنسی رطوبات یعنی جنسی ہارمونز (Sexual Harmons) کا نام ہے۔ دنیا بھر کے بیوٹی تھراپسٹ اور بیوٹیشن متفقہ طور پر یہ تسلیم کرتے ہیں کے حسن و جمال ہارمونز ہی کی کرشمہ کاری ہے۔ رنگ روپ کا تمام جادو اپنی رطوبات یعنی افرازیات (Harmons) ہی کی بدولت ہے۔ بے شک کسی کا رنگ گورا نہ ہو نقش و نگار دلفریب نہ ہوں لیکن اگر جنسی رطوبات کی افزائش اپنی جنس کے لحاظ سے بھرپور ہے تو جادو کا اثر رکھتی ہے جب کہ جنسی ہارمونز دو طرح کے ہوتے ہیں۔

مردانہ ہارمونز

زنانہ ہارمونز

ان دونوں ہارمونز کا ایک خاص تناسب ہر مرد اور عورت میں ہوتا ہے۔ اور مرد عورت میں اپنی جنس کے ہارمونز کی فراوانی بھرپور جنسی تحریک، جنسی میلان (Sexrive) کی ہوتی ہے۔

اگر کسی وجہ سے مرد یا عورت میں ان کی اپنی جنس کے ہارمونز یعنی جنسی رطوبات کی کمی ہو جائے تو ایک عجیب و غریب صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض اگر کسی مرد میں مردانہ ہارمونز کی کمی ہو جائے اور زنانہ ہارمونز کی تناسب کے لحاظ سے زیادتی ہو جائے تو ایسے مرد میں زنانہ فصائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس میں نسوانیت آ جاتی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے۔وہ زنخا ہو جاتا ہے۔اور اس جنسی تبدیلی کی واضح علامتیں اس سے ظاہر ہونے لگتی ہیں۔اس کی آواز باریک ہو جاتی ہے۔جسمانی اعضاء خواتین کی طرح نرم و نازک ہو جاتے ہیں اس کی تمام حرکات وسکنات سے زنانہ پن ظاہر ہوتا ہے۔اس طرح اگر کسی عورت میں تناسب سے زیادہ مردانہ ہارمونز کا تناسب بڑھ جائے تو اس میں مردانہ پن پیدا ہو جاتا ہے۔اور اس میں بھی جنسی تبدیلی کی نمایاں علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔اس کی آواز مردوں کی طرح بھاری ہو جاتی ہے۔جسمانی اعضاء سخت ہو جاتے ہیں۔یہاں تک کہ داڑھی مونچھ کے بال تک نکلنے لگتے ہیں۔اگر آپ کسی ایسی لڑکی کے چہرے اور جسمانی ساخت کو دیکھیں تو اس میں نسوانیت کے بجائے زیادہ تر مردانہ پن ہوگا۔

ایسی خواتین کو زنانہ ہارمونز کے علاوہ یوگا ورزشوں کا سبق بھی دیا جاتا ہے۔اور ایسی غذائیں تجویز کی جاتی ہیں جن سے ہارمونز کا توازن کم وبیش نہ ہونے پائے۔یوگا تھراپی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ یوگا ورزشوں سے پہلے جسم پر اگر روغن زیتون یا گائے کے مکھن کی مالش کی جائے تو یہ اس مقصد کے لئے بہت مفید ہے۔اس کے علاوہ زیتون کے تیل کا کھانوں سے استعمال مرد اور عورت میں جنسی ہارمونز کے توازن کو برقرار اور متوازن رکھتا ہے۔

جسم انسانی میں غدود بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔اور ان غدودوں کی رطوبات ہی کو ہارمونز کہتے ہیں۔اور ان کی کمی بیشی جسم انسانی پر مختلف انداز سے اثر کرتی ہے۔جب کہ جسم انسانی میں اہم غدود کی تفصیل درج ذیل ہے۔

1۔ پیراتھائرائڈ گلینڈ	*Parathyroid. Gland*
2۔ تھائرائڈ گلینڈ	*Thyroid Gland*
3۔ تھائمس گلینڈ	*Thymus Gland*
4۔ سپرانشل گلینڈ	*Syprasenal Gland*
5۔ پچوٹری گلینڈ	*Pituetary Gland*

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیراتھائی رائڈ گلینڈ

ڈاکٹر غدودوں کی تعداد چار بتاتے ہیں جو تھائرائڈ گلینڈ کے پیچھے اوپر کی طرف واقع ہے۔ یہ غدود جسم انسانی میں معدنی نمکیات کی مقدار کا توازن قائم رکھتے ہیں ان کی نشوونما کے لئے اوزان کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے اشیائے خوردنی میں زیتون کے تیل کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ جب کہ معدنی نمک کیلشیم کے حامل غذائیں بھی ان کے لئے مفید ہیں۔

تھائرائڈ گلینڈ

یہ غدود گردن میں حنجرہ کے دونوں اطراف میں واقع ہوتا ہے اس کی کارکردگی ناقص ہونے کی صورت میں جسمانی اور ذہنی بڑھوتری متاثرہ ہوتی ہے جب کہ جسمانی و ذہنی بڑھوتری متاثر ہوتی ہے جب کہ جسمانی و ذہنی نشوونما کے رک جانے سے شیزوفرینیا کا مرض بھی لاحق ہوسکتا ہے۔ یعنی انسان پاگل تک ہوسکتا ہے۔ یہ غدود ایک بڑے ہی افراز یعنی جنسی رطوبت کو جنم دیتا ہے۔ جس کو تھائرا کسین (Thyroclin) کہتے ہیں۔ یہ جنسی رطوبت دماغی نشوونما کو متوازن رکھتی ہے۔ اگر اس جنسی رطوبت کی کمی واقع ہوجائے تو استحالہ کا عمل بگڑ جاتا ہے جسم میں چکناہٹ (Fats) کے فوائد کم ہونے لگتے ہیں۔ جس سے مختلف امراض کا پیدا ہونا یقینی ہوتا ہے۔ لہٰذا اس کی کارکردگی کو جاری و ساری رکھنے کے لئے چکناہٹ یعنی فیٹس کی کمی کو پورا کرنے والی غذائیں استعمال کرنا چاہئیں جن میں زیتون کا تیل اور شہد وغیرہ شامل ہے۔

تھائمس گلینڈ

یہ جسم انسانی میں اس جگہ واقع ہے۔ جہاں سانس کی نالی کے دو حصے ہیں۔ انسان کی پیدائش کے بعد اس کی جسامت کم ہونے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ بالغ ہونے تک یہ غدود برائے نام جسم انسانی میں رہ جاتا ہے مگر بعض افراد میں یہ بالغ ہونے تک

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نشوونما پاتا ہے۔ بہر حال میڈیکل سائنس اس غدود کے بارے میں ابھی تک پوری طرح معلومات حاصل نہیں کر پائی اور ڈاکٹروں کو یہ خیال ہے کہ جنسی اعضا کی نشوونما میں اس غدود کا خاصا عمل دخل ہے۔ اس کی بہتر کارکردگی کے لئے شہد کے تیل اور وٹامن سی کی حامل غذاؤں کا استعمال نہایت ضروری ہے۔

سپرانشل گلینڈ

مختلف نما یہ غدود گردوں کے اوپر واقع ہوتا ہے اور اندرونی طور پر دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے۔ اس کے بیرونی حصے کو میڈولا (Medula) کہتے ہیں اور اندرونی حصہ کو کارٹونا۔ ان دونوں حصوں سے الگ الگ دو جنسی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اور ان کے خواص ایک دوسرے سے جدا ہوتے ہیں اور ان کے افعال بھی ایک دوسرے سے جدا۔ جس کی تشریح درج ذیل ہے۔

کارٹونا غدود یعنی کارٹیکس سے کارٹن (Cartion) جنسی رطوبت پیدا ہوتی ہے۔

اگر کارٹیکس سے خارج ہونے والی جنسی رطوبت میں اضافہ ہو جائے تو جسم انسانی میں جنسی تبدیلی پیدا ہونے لگتی ہے۔ اسی لئے اس کو کایا کلپ جنسی رطوبت بھی کہتے ہیں۔ اور اگر اس غدود کو عمل جراحی کے ذریعے جسم سے نکال دیا جائے تو فوراً موت واقع ہو جاتی ہے۔

جب کہ میڈولا کو مکمل جراحی سے کاٹ دینے سے موت تو واقع نہیں ہوتی مگر انسان، مردوں سے بدتر ہوتا ہے۔ کیوں کہ اس میں زندگی کا جوش و ولولہ نہیں ہوتا۔ حیاتیاتی کوئی تحریک اس میں پیدا نہیں ہوتی۔ انسان غم واندوہ میں ڈوبی ہوئی ایک چلتی پھرتی لاش ہوتا ہے۔

یہ دونوں جنسی رطوبتیں خاص کر اس وقت افرازی حالت میں ہوتی ہیں۔ جب کہ انسان کو کوئی حادثہ پیش آئے۔ کوئی خطرہ و خدشہ سامنے آئے۔ مثلاً ایک شخص جنگل میں سفر کر رہا ہے اور یکا یک جنگل میں خونخوار ریچھ نکل آتا ہے تو اس وقت یہ غدود یعنی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میڈوالا متحرک و فعام ہوتا ہے۔ ریڈ ڈیلین جنسی رطوبت کا افراز شروع کر کے اسے خون میں ملا دے گا جس کے نتیجے میں انسان کو جگر گلائیکو (Glycogen) کو گلوکوز میں تبدیل کر کے اس کو خون میں شامل کرے گا۔ اور ایسی صورت میں یا نقراس (Pancerias) جنسی رطوبت انسولین (Insulin) پیدا کر کے خون میں سرایت کر دیتا ہے۔ جس سے شکری عمل تحلیل شروع ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں حرکت قلب بڑھ جاتی ہے۔ اور انسان ریچھ کے متوقع حملے کو روکنے یا اس سے بچ کر بھاگ نکلنے کو تیار ہو جاتا ہے۔

اس کے برعکس اگر میڈوالا کا عمل فعال نہیں اور وہ بروقت ایڈرینیلین کا افراز نہیں کرتا تو انسان ریچھ کے متوقع حملے سے بچنے کے لئے کچھ نہیں کر سکے گا۔ اور خود کو ریچھ کے رحم و کرم پر چھوڑ دے گا۔ اس غدود کی نشوونما کے لئے بھی زیتون کا تیل نہایت مفید ہے۔ اشیائے خوردنی میں یہ شامل ہونا چاہیے۔ جو لوگ زیتون کے تیل میں کھانا پکا کر کھاتے ہیں۔ ان میں اس غدود کی کارکردگی بہت بہتر ہوتی ہے۔

یہ غدود دریڑھ کی ہڈی میں واقع ہوتا ہے۔

پچوٹری گلینڈ

یہ غدود دماغ کے وسط میں سپوناٹڈ بون کے نیچے اور یونزورلی کے سامنے بادام کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس کے بھی دو حصے ہوتے ہیں۔ سامنے کا حصہ اور پیچھے کا حصہ۔ سامنے کے حصے سے جو جنسی رطوبت نکلتی ہے اس کو ایس ٹی ایچ جنسی رطوبت کہتے ہیں۔ جو کہ جسمانی نشوونما کے لئے بے حد ضروری ہے۔ اس کا اثر گردوں پر بھی ہوتا ہے۔ جس سے پیشاب کی کمی یا زیادتی وقوع پذیر ہوتی ہے۔ ذیابیطس اسی ہارمون یعنی جنسی رطوبت کے غیر متوازی افراز کا نتیجہ ہے۔ اس کے علاوہ یہ جنسی رطوبت بچہ دانی کے عضلات پر بھی اثر انداز ہو کر بچہ کی پیدائش کے عمل میں سہولت کا باعث ہوتی ہے۔ لہٰذا اسی وجہ سے بچہ کی پیدائش کے وقت زچہ کو اس جنسی رطوبت کا انجکشن لگایا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جاتا ہے۔ تا کہ بچہ آسانی سے پیدا ہو سکے۔ اس کے علاوہ اگر اس جنسی رطوبت کا افراز کسی وجہ سے کم ہو جائے تو انسان زندگی کی توانائیوں سے محروم ہو کر چلتی پھرتی لاش کی مانند ہوتا ہے۔

ماہرین نفسیات و جنسیات کا کہنا ہے کہ وہ لوگ جو زیتون کے تیل کی سارے جسم پر مالش کرتے اور زیتون کا تیل غذا میں کھاتے ہیں۔ ان کے یہ تمام غدود بہتر کام کرتے ہیں اور ان سے جنسی رطوبتیں با افراط پیدا ہوتی ہیں۔

جسم انسانی بیشتر عضلات ہڈیاں، خلیئے، غدود اور جلد و روغن زیتون کے استعمال سے خواہ وہ کھانے کی صورت میں ہو یا لگانے کی صورت میں نشو و نما پاتے ہیں۔ اور ان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جنسی رطوبات اور روغن زیتون کی متوازن کارکردگی سے جو کچھ معلومات حاصل ہوتی ہیں وہ غدودوں کا ایک پر اسرار طلسم ہیں۔ جس کے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لئے زیتون کے تیل کا استعمال (کھانے اور لگانے) کی صورت میں نہایت ضروری ہے۔ پھر شاید ہم آسانی سے اس کے بارے میں کچھ معلومات حاصل کر سکیں اور زیتون کے تیل کی افادیت سے کما حقہ، آگاہ ہو سکیں۔

زیتون کے تیل کے مجربات باہ

قدیم زمانے سے زیتون کا تیل مقویات اور طلا جات میں استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ اور جہاں تک طلا جات کا تعلق ہے زیتون کا تیل بذات خود ایک زود اثر طلا ہے۔ جب کہ زیتون کے تیل کے سریع الاثر ہونے کا ثبوت یہ ہے کہ اگر اسے ہاتھ کے اوپر جلد پر لگا کر تھوڑی دیر مالش کی جائے تو یہ ہتھیلی پر بھی نمودار ہو جاتا ہے۔ اسی بنا پر یونانی حکیم ریڈیوس نے یہ کہا کہ پیدائشی نامردی بھی زیتون کے تیل سے ختم ہوتی ہے کچھ عجیب نہیں کہ پیدائشی نامرد بھی اس کے استعمال سے مرد ہو جائے۔ یہاں زیتون کے تیل کے کرشمات یعنی کچھ طلا جات اور مقویات پیش کیے جاتے ہیں۔ جن کا استعمال افادیت سے خالی نہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مقویات

1۔ ممولے کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مفید باہ ہے۔ ہرن اور بارہ سنگھے کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی باہ ہے۔

2۔ مرغابی اور کالے تیتر کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی باہ ہے۔

3۔ کمنگ یعنی کونج کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی باہ ہے۔

4۔ بکری اور گائے کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا قوت باہ میں بڑا اضافہ کرتا ہے۔

5۔ بٹیر اور چڑوں کا گوشت زیتوں کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی ومحرک باہ ہے۔

6۔ انڈوں کا آملیٹ زیتون کے تیل سے بنا کر کھانا مقوی ومحرک باہ ہے۔ رگوں اور پٹھوں میں برقیت پیدا کرتا ہے۔

قوت باہ میں اضافے کے لئے غذائی مرکبات

1۔ مرغ کے پوٹے صاف کر کے روغن زیتون میں بھونیں۔ حسب پسند اس میں نمک مرچ بھی ڈالا جاسکتا ہے۔ بھون کر کھانے سے قوت باہ میں بے حد اضافہ ہوتا ہے۔ اور یہ سرعت انزال کے لئے بھی مفید ہے۔

2۔ چڑے روغن زیتون میں بھون کر کھائیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہیں۔

3۔ مرغ روغن زیتون میں بھی بھون کر کھائیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔ بٹیر روغن زیتون میں بھون کر کھائیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہیں۔ مچھلی اور خاص کر بام مچھلی روغن زیتون میں تل کر کھائیں، قوت باہ کے لئے اکسیر بے نظیر ہے۔

4۔ مرغی کے انڈے روغن زیتون میں فرائی کر کے شہد ملائیں، کھانے سے قوت باہ میں حیرت انگیز اضافہ ہوتا ہے۔

5۔ بکرے کا مغز روغن زیتون میں بھون کر کھائیں، قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

6۔ بھینگے زیتون کے تیل میں بھون کر کھائیں، قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

7۔ کیچوے رات بھر دودھ میں ڈال کر رکھیں۔ صبح ان کو دبا کر ان کی ساری آلائش نکال دیں۔ صاف پانی میں ان کو دو تین بار دھولیں۔ اب ان کا قیمہ بنا کر بکرے کے قیمے میں ملا دیں۔ اور اس قیمے کو روغن زیتون سے بھون کر کھائیں۔ بے حد ممسک ہے۔ حیرت انگیز طور پر قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

8۔ خراطین یعنی کیچوؤں کا کھانا اور ان کا تیل تیار کر کے لگانا سستی و نامردی کو دور کرتا ہے۔ کیچوؤں کو کھانے کی ترکیب اوپر بتائی جا چکی ہے۔ ان کا تیل تیار کرنے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

پاؤ بھر کیچوے لے کر ان کو آدھ پاؤ زیتون کے تیل میں ڈال دیں۔ اور دھیمی آگ پر رکھ دیں۔ یہاں تک کہ کیچوے زیتون کے تیل میں جل کر راکھ ہو جائیں۔ اب اس تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر اس کو نتھار لیں۔ شیشی میں تیل کو محفوظ کر لیں۔ عضو مخصوص پر روزانہ اس تیل کی مالش کریں۔ سستی و نامردی اور قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

9۔ بیر بہوٹیوں کو روغن زیتون میں جلا کر رکھ لیں۔ بیر بہوٹیاں سنگرفی رنگ کے وہ کیڑے ہیں جو موسم برسات میں باغوں اور جنگلوں اور ہریالی میں نظر آتے ہیں۔ ویسے یہ کیڑے سوکھے ہوئے عطاروں سے بھی مل جاتے ہیں۔ ان سے تیار کیا ہوا زیتون کا تیل قوت باہ کے لئے طلسمی اثر رکھتا ہے۔ عضو مخصوص پر روزانہ اس تیل کی مالش کریں۔

10۔ زیتون کا تیل بطور ممسک اور ملذ یعنی امساک اور لذت مباشرت کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

11۔ زیتون کا تیل اور خالص شہد ہم وزن ملا کر عضو مخصوص پر لیپ کریں۔ مباشرت کے لئے ممسک و ملذ ہے۔ از حد امساک پیدا کرتا ہے۔ زیتون کا تیل اور شہد ہم وزن ملائیں۔ 1 ماشہ عقرقرحا باریک پیس کر اس میں شامل کر لیں۔ اس کو یکجان کر لیں۔ عضو مخصوص پر لیپ لگائیں۔ مباشرت کے لئے بہترین ممسک و ملذ ہے۔

12۔ زیتون کا تیل بہترین مانع حمل بھی ہے۔ خاندانی منصوبہ بندی اور نس

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بندی میں بھی معاون مددگار ہے۔ مباشرت سے پہلے عضو مخصوص پر لگائیں اور زیتون کے تیل میں اچھی طرح تر کر کے روئی کا پھاہا رحم کے قریب رکھ دیں۔ یہ مضر اثرات سے بالکل مبرا، بے ضرر اور بہترین مانع حمل ہے۔

امراض مخصوصہ

تجربات کے بعد بتایا گیا ہے کہ مرد و زن کی مخصوص بیماریوں کے علاج کے لئے بھی زیتون کے تیل کو بطور غذا کھانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔ مردوں میں اس تیل کے کھانے سے جنسی اور مردانہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہے۔

1۔ زیتون کے تیل کی مالش سے بھی بعض تولیدی اعضا کو قوت اور توانائی میسر آتی ہے۔

2۔ عورتیں اگر زیتون کے تیل کی اپنے سینے پر گاہے گاہے مالش اور مساج کرتی رہیں تو اس سے ان کا حسن اور توازن برقرار اور بحال رہتا ہے۔

3۔ عورتوں میں سیلان الرحم ایک عام بیماری ہے۔ اس بیماری کے علاج کے لئے عورتیں اگر زیتون کے تیل کی کسی بھی مقدار کو اپنی غذا کا حصہ بنالیں تو انہیں بدستور افاقہ ہو جاتا ہے۔ یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ زیتون کے پکے ہوئے پھل کے شیرے میں کوئی کپڑا یا روئی بھگو کر رحم پر رکھنے اور باندھنے سے اس مرض میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

4۔ بعض عورتیں جو بانجھ پن کا شکار ہوتی ہیں، اگر وہ زیتون کے تیل کو اسی مقدار میں مچھلی کے تیل کے اندر ملا کر ہر روز ایک چمچ کھا پی لیا کریں تو وہ اس بیماری سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔

5۔ اٹھرا، بچوں میں سوکھا پن، ڈبہ کا عارضہ (یعنی بچوں میں پسلیوں وغیرہ کا مرض لاحق ہو جانا) ایسی دودھ پلانے والی مائیں اگر زیتون کے تیل کو اپنی غذا کا حصہ بنالیں تو ان بیماریوں کی شرح میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ ان بیماریوں میں مبتلا بچے بھی اگر زیتون کے تیل والی غذا کھائیں تو تندرست ہو سکتے ہیں۔ مزید یہ کہ زیتون کے تیل کے اندر خرگوش کا گوشت بھون کر کھانے سے بھی ان عوارض سے نجات مل سکتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون کا تیل اور ضبط تولید

زیتون کا تیل کھانے سے انسان کو بے پناہ قوت اور طاقت میسر آتی ہے۔ زیتون کے تیل میں اسی نوے فی صد غذائیت ہوتی ہے۔ اس میں حراروں کی مقدار بھی کسی دوسری غذا یا روغن سے کم نہیں ہوتی۔

زیتون کا تیل کئی حوالوں سے بانجھ پن بھی دور کرتا ہے اور قوت باہ میں بھی بجا طور پر اضافہ کرنے کا موجب ہوتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود حالیہ تحقیقات کے بعد معلوم ہوا ہے کہ یہ روغن مانع حمل بھی ہوتا ہے۔ اس حوالے سے اس طرح سے بتایا جاتا ہے کہ ہر مرد و زن میں سے کوئی ایک یا دونوں ہم بستری کے وقت اپنے اعضائے مخصوصہ کو زیتون کا تیل لگائیں تو اس سے مانع حمل اثرات مرتب ہو جاتے ہیں۔ یقینی صورت پیدا کرنے کے لئے اگر روغن زیتون کا پھاہا عورت اپنے رحم کے قریب رکھ لے تو یہ مانع حمل ثابت ہوگا۔

مانع حمل کے لئے زیتون کے تیل کا استعمال

1۔ چینی ماہرین بناتاتی نسخوں میں محفوظ تر، موثر اور سہل تر مانع حمل ادویات کی تحقیق میں مصروف ہیں جب کہ چینی میٹریا میڈیکا میں زیتون کا تیل بھی مانع حمل ہے۔ مباشرت سے پہلے جنس مخالف زیتون کے تیل کا پھاہا اگر اپنے رحم کے قریب رکھ لے تو حمل کے امکانات کافی حد تک ختم ہو جاتے ہیں۔

2۔ ہاتھی یا گھوڑے کی بعد کا پانی ایک سیر لے کر اس میں ارنڈ کے بیج پانی تولہ سردائی کی طرح اچھی طرح پیس لیں۔ پھر اس میں آدھ پاؤ روغن زیتون اور آدھ پاؤ روغن کنجد ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس تیل کو جماع سے پہلے عضو مخصوص اور فرج میں لگائیں۔ مانع حمل ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون کے تیل سے مساج

زیتون کا تیل، روغن بادام، سرسوں کا تیل، ناریل کا تیل، کیسٹر آئل، ہفتے میں تین چار مرتبہ تو ضرور لگائیں۔ جب کہ ان تیلوں میں زیتون کا تیل بڑی اہمیت کا حامل ہے۔

زیتون کے تیل کا بالوں میں اچھی طرح مساج کریں۔ رات کو سر میں تیل لگائیں اور صبح اٹھ کر کسی بھی اچھے شیمپو سے سر دھولیں۔ اور یاد رکھیں کہ کوئی بھی تیل سر میں لگا کر دھوپ میں نہیں بیٹھنا چاہیے۔ اس سے بال خراب ہوتے ہیں اور چہرے کا رنگ بھی متاثر ہوتا ہے۔

قدرتی ٹانک

سرکو دہی، شیمپو، ریٹھے یا بیسن سے دھوئیں۔ صابن استعمال نہ کریں اس سے بال چمک دار ہو جاتے ہیں۔ دہی کے ساتھ تیل ارنڈ اور ذرا سا زیتون کا تیل بھی شامل کرلیں۔ یہ ایک قسم کی بالوں کی ٹانک ہے۔

زیتون اور مساج

قدیم زمانے میں افریقہ کے جنگلی قبیلوں میں دستور تھا کہ شادی سے ایک ماہ پہلے دلہن کی روزانہ مالش کی جاتی تھی، ان کا خیال تھا کہ اس طرح مالش کرنے سے جسم میں خوبصورتی اور جوانی عود کر آتی ہے، اس میں شک نہیں کہ جسم کو تندرست، خوبصورت اور جوان رکھنے کے لئے مالش بہت ضروری ہے۔ مالش سے خون کی رگوں میں رگڑ اور گرمی پیدا ہوتی ہے جس سے خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے اور خون کے زہریلے مادے صاف خون سے الگ ہو جاتے ہیں جو مساموں کے ذریعے سے پسینے کی شکل میں بہہ جاتے ہیں۔ مالش سے جسم میں تازگی، طاقت اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے جسم تندرست اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مساج سے حسن صحت اور سکون

مالش جسے آج کل ''مساج'' (Massage) کہا جاتا ہے، مشرقی روایات کا حصہ رہا ہے۔ پاکستان کے شہروں میں مالش کا فن جاننے والے یہ مالشیے آپ کو عام مل جائیں گے۔ یہ مالشیے اپنے فن کے ذریعے سے دن بھر کے تھکے ماندے محنت کش مزدوروں کی جسمانی تھکن دور کر دیتے ہیں تو دماغی کام کرنے والوں کو بھی ان سے مالش کرا کر گھنٹوں ذہنی سکون ملتا ہے۔

مغربی ممالک میں مساج کی مقبولیت

اب مغرب میں بھی مالش یا مساج کے اس فن کو باقاعدہ سائنس کے طور پر اپنایا گیا ہے اور میڈیکل یونیورسٹیوں اور ہسپتالوں میں اس پر باقاعدہ تعلیم دی جاتی ہے اور بھرپور کتابیں لکھی جاتی ہیں۔ مساج کرنا چوں کہ بہت آسان ہے اس لئے ہر مرد و عورت گھر پر بہ آسانی مساج کر سکتے ہیں۔ اس لئے یہ فن اب لوگوں میں بڑی تیزی سے مقبول ہو رہا ہے۔ مساج پر ان مضامین کو پڑھ کر اور ان میں دی گئی تراکیب پر عمل کر کے آپ گھر پر بہ آسانی اپنی تھکن دور کر سکتے ہیں اور سکون و آرام کی دولت حاصل کر سکتے ہیں۔

لمس کی اہمیت

انسانی جسم کے لئے لمس یا چھونے کا احساس ایک قوی احساس ہے۔ ہماری جلدی حسی اعصابی آخذوں (Sensory Nerve Receptors) سے بھری پڑی ہے جو حرارت، ٹھنڈک، لمس، دباؤ اور درد سے ہیجان پذیر ہوتے ہیں۔ لمس کے آخذوں سے آنے والے سگنل یا ارشادات حسی اعصاب سے گزرتے ہوئے حرام مغز اور یہاں سے دماغ میں جاتے ہیں۔ یہاں لمس کا احساس ہوتا ہے۔ اس لمس کا عمل ساری زندگی جاری رہتا ہے اور کبھی نہیں رکتا۔ ہمارا جسم چوبیس گھنٹے لمس کو محسوس کرتا رہتا ہے حتیٰ کہ سوتے میں بھی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لمس اور بچوں کی پرورش

نومولود بچے اپنی جلد کے ذریعے سے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ حمل کے دوران جنین رحم مادر کی دیواروں میں بند ہوتا ہے اور رحم مادر کی دبیز دیواروں کا احساس جنین کو ہوتا رہتا ہے۔ پیدائش کے بعد ماں کے بازو نومولود کے لئے ایک سہارے کا کام کرتے ہیں اور اس کے جسم سے ماں کے بازوؤں کا چھونا صرف نومولود کو لمس کا ایک خوش کن احساس دلاتا ہے بلکہ وہ اس طرح نئی دنیا کے بارے میں بہت کچھ سیکھتا بھی ہے۔

لمس کا احساس انسانوں اور حیوانوں میں

عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ لمس کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے۔ شاید آپ کو حیرت ہو کہ عمر میں اضافے کے ساتھ "لمس" کی ضرورت بڑھتی ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ بچے اور بڑے بلی، مرغی، چوزے یا گائے بکری کے جسم پر جب بھی ہاتھ پھیرتے ہیں وہ خود اور جانور بھی لمس کو محسوس کرتے اور اس سے محظوظ ہوتے ہیں۔

لمس اور خوشبو

لمس دو افراد کے درمیان موجود دوری کو ختم کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ چنانچہ میاں اور بیوی خاص طور پر ایک دوسرے کے لمس کو محسوس کر کے ایک دوسرے سے زیادہ قریب ہو سکتے ہیں اور لمس کا یہ احساس ان میں زیادہ محبت و انس پیدا کر سکتا ہے۔ ایک انسان ہونے کے ناطے ہم سب کو لمس کی ضرورت ہے اور یہ ضرورت مساج کے ذریعے سے بڑی اچھی طرح پوری کی جا سکتی ہے۔ مختلف نباتی تیلوں کے ذریعے سے مساج کی بدولت لمس کا احساس کہیں دوبالا ہو جاتا ہے۔

دماغ میں موجود شمی اعصاب خوشبوؤں سے تحریک لیتے ہیں، ان کا اعضائے جسمانی کے نظام سے براہ راست رابطہ ہوتا ہے، لہٰذا شمی اعصاب زیر عرشہ پر اثر انداز

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں ہارمونی نظام بھی متاثر ہوتا ہے۔ اور ہم خوشبو سونگھنے پر سکون محسوس کرتے ہیں۔

مساج کی طاقت

حکیم بوعلی سینا نے کہا تھا کہ مساج کا مقصد جسمانی عضلات میں سے ان ردی مادوں کو نکالنا ہوتا ہے جو ورزش کے ذریعے سے خارج نہیں ہوتے۔

مساج ایک قدیم فن ہے۔ پرانے وقتوں میں ایران، جاپان اور مصر میں مساج حسن افزائی کے لئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ چنانچہ مختلف تہذیبوں میں وہاں کے مرد و زن روزانہ اپنے جسم پر تیل کی مالش کیا کرتے تھے۔ رومی فوج کے مرد جنگ کی تیاری کے لئے اپنے جسموں پر تیل سے مساج کیا کرتے تھے۔

انیسویں صدی اور مساج

لیکن اس کے بعد کچھ ایسا وقت بھی آیا ہے کہ جب مساج کا رواج نہیں رہا۔ یہ وہی دور ہے جسے "یورپ کا تاریک دور" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یورپ کی نشاۃ ثانیہ کے بعد ایک بار پھر یورپی معالجین نے امراض کے لئے مساج کا سلسلہ شروع کیا۔ انیسویں صدی میں یورپ میں مساج کی مقبولیت میں اس وقت اضافہ ہوا جب ایک سوئڈش جمناسٹک کے ماہر پرہنرک لنگ (Per Henrik Ling) نے جمناسٹک میں مساج کے پرانے چینی طریقوں سے مدد لی اور اس نے "ایفلیورج" (Effleurage) اور "پیٹری سیج" (Pettrisage) کی اصطلاحیں متعارف کرائیں۔

اکیسویں صدی اور مساج

اب جب کہ بیسویں صدی گزر چکی اور اکیسویں صدی آ گئی ہے، مساج ایک مقبول عام اور موثر طریق علاج کے طور پر پوری دنیا میں رائج ہے۔ جب ایک آدمی جذباتی یا ذہنی دباؤ میں آتا ہے تو اکثر اس کا اثر اس کے اپنے عضلات پر ہوتا ہے اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جب یہ منفی جذبات مساج کے ذریعے سے دور کر دیئے جاتے ہیں تو دماغ اور جسم دونوں کو اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

مساج کی تیاری

مساج کا عمل مساج کرنے والے اور مساج کرانے والے دونوں کے لئے خوش کن اور پر لطف تجربہ ہونا چاہیے اور اس کے لئے ضروری ہے کہ صحیح ماحول پیدا کیا جائے۔ اگر ممکن ہو تو مساج والے کمرے میں نرم فرش کر دیا جائے۔ کمرے کا درجہ حرارت 72 درجہ فارن ہائٹ (22 درجہ سینٹی گریڈ) رکھیئے، کیوں کہ مساج کے دوران جسمانی درجہ حرارت گرتا ہے۔ اگر عضلات ٹھنڈے ہو جائیں تو اینٹھ سکتے ہیں اور مساج میں مشکل پیدا ہو سکتی ہے۔ جسم کے جس حصے کا مساج نہ کیا جا رہا ہو، اسے تولیے یا کسی اور صاف کپڑے سے ڈھک دیجئے۔ کمرے میں ہلکی روشنی ہو۔ بہت زیادہ روشنی اور گھپ اندھیرا دونوں غیر مناسب ہیں۔ اگر بجلی کے بلب کے بجائے کمرے کے کونے میں محفوظ جگہ پر موم بتی جلا لی جائے تو اس سے مدھم مدھم روشنی بھی آتی رہتی ہے اور حرارت بھی ملتی رہتی ہے۔ کوشش کر کے کمرے میں خاموشی کو بھی ممکن بنایئے۔ اس کے لئے آپ کچھ دیر کے لئے ٹیلی فون اور ٹیلی وژن بند کر سکتے ہیں۔ پنکھے کو ہلکا کر سکتے ہیں۔ پلنگ یا چارپائی پر مساج کرنے سے عموماً ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ بڑھ جاتا ہے، اس لئے بہتر ہے کہ پلنگ یا چارپائی کے بجائے فرش پر نرم سا بستر کر لیا جائے۔ تیل کے دھبوں سے بچنے کے لئے اس بستر پر کوئی پرانی چادر بچھائی جا سکتی ہے۔ جب آپ کا ساتھی (جس کا مساج کرنا ہے) بستر پر لیٹ جائے تو ایک چھوٹا تولیہ تہہ کر کے اس کی کہنیوں اور گھٹنوں کے نیچے رکھ دیجئے تا کہ کہنیوں اور گھٹنوں کی ہڈیاں فرش پر لگنے سے محفوظ رہیں اور ان میں تکلیف نہ ہو۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ مرد کے پیڑو کے نیچے ایک تکیہ رکھ دیا جائے۔ نیز مالش کرانے والا جب پیٹھ کے بل لیٹے تو اس کے سر کے نیچے چھوٹا سا تکیہ بھی رکھا جائے۔ اگر آپ کا ساتھی کنٹیکٹ لینز لگاتا ہے تو یہ بھی اتار لینے چاہئیں۔ نیز بال اگر لمبے ہیں تو جوڑا باندھ لینا چاہیے تا کہ بال چہرے پر نہ آئیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مالش کرنیوالے کے لئے ہدایات

مالش کرنے والے کے ہاتھوں کے ناخن چھوٹے اور ہاتھ صاف ہونے چاہئیں۔ اگر آپ مالش کر رہے ہیں تو اپنے ساتھی کے جسم پر تیل لگانے سے پہلے اپنی ہتھیلیوں پر تیل مل لیں تاکہ اس میں کچھ حرارت آ جائے۔ یاد رکھیئے، کبھی تیل بوتل سے براہ راست اپنے ساتھی کے بدن پر نہ ڈالیے اور اتنا تیل لیجئے جتنا کہ مساج کرنے والی جگہ پر بہ آسانی جذب ہو جائے۔ اگر اور تیل کی ضرورت پیش آئے تو مساج کرنا نہ روکیے بلکہ ایک ہاتھ سے تیل نکالیے اور دوسرے ہاتھ سے بدستور مساج کرتے رہیے۔

زیتون کے تیل کی مالش

حضور نبی اکرم ﷺ نے روغن زیتون کی جسم پر مالش کرنے کے بارے میں ایک سے زیادہ بار حکم فرمایا ہے۔

1۔ روغن زیتون کی جسم پر مالش کرنے سے تمام بدن میں چستی اور مستعدی پیدا ہوتی ہے۔

2۔ روغن زیتون کی بدستور مالش کرنے سے اعضاء اور اعصاب کو بجا طور پر قوت اور سختی میسر آتی ہے۔

3۔ اگر کسی کو گردوں کے درد کی شکایت ہو تو گردوں پر آہستہ آہستہ روغن زیتون کی مالش سے درد سے آرام مل جاتا ہے اور اس کی مالش سے جلد پر بھی کسی طرح کا بھی برا اثر مرتب نہیں ہوتا۔

4۔ روغن زیتون میں روغن بادام، روغن مغز کدو اور روغن ناریل سب ہم وزن ملا کر پھر اس تیل کو سر پر مالش کریں تو اس سے بے خوابی جیسا عارضہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ اس مرکب تیل کی باقاعدہ مالش کرنے سے دائمی نزلہ زکام اور بالوں کا گرنا بھی رک جاتا ہے۔ اس مرکب کی مالش سے سر کا جھولا بھی ختم ہو جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

5۔ جوڑوں کے درد کے عارضے سے نجات حاصل کرنے کے لئے زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہنا بے حد موثر اور شافی ثابت ہوتی ہے۔

6۔ گرمی، سردی یا بلڈ پریشر کے باعث کسی بھی حوالے سے سر درد ہو رہا ہو تو روغن زیتون کی سر پر مالش کرنے سے اس سر درد سے نجات مل جاتی ہے۔ عام سر درد کی صورت میں صرف روغن زیتون کا ماتھے پر لیپ کر دینے سے سکون میسر آ جاتا ہے۔

7۔ اگر کسی مرد کے بال گرتے ہوں تو اسے چاہیے کہ وہ ہر روز نہا کر بالوں کو خشک کر کے زیتون کے تیل کی مالش کرے تو بالوں کا گرنا رک جاتا ہے اور نئے بال بھی اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔

8۔ سر کے بالوں کی خشکی اور سر کے پھوڑے پھنسیاں بھی زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے ختم ہو جاتی ہیں۔

9۔ گٹھیا کے درد، وجع المفاصل، عرق النساء (لنگڑی کا درد) وغیرہ سے زیتون کے تیل کی مسلسل مالش سے نجات مل جاتی ہے۔

افزائش حسن اور زیتون کا تیل

افزائش حسن میں بھی زیتون کا تیل بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل بیوٹی کلینکوں میں اس کا استعمال عروج پر ہے۔ زیتون کا تیل..... کاسمیٹکس کی جان ہے۔ جہاں تک زیتون کے تیل کی مالش کا تعلق ہے۔ یہ جسم کی نشوونما، افزائش حسن اور جلدی امراض کے لئے بہترین ہے۔ اس مقصد کے لئے سب تیلوں میں سر فہرست ہے۔ جسم کی نشوونما اور افزائش حسن کے ضمن میں زیتون کے تیل کے طلسماتی اثرات کے بارے میں ہم ابتدا بالوں سے کرتے ہیں۔

بال

موجودہ دور میں افزائش حسن میں بالوں کی آرائش کو بڑی اہمیت دی جا رہی

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں . www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے۔ کیوں کہ بالوں کا تعلق محض حسن ہی سے نہیں بلکہ یہ عمر کے راز داں بھی ہیں۔

دل کش اور گھنے بالوں کے بغیر کسی باوقار اور حسین عورت کا تصور ہی ممکن نہیں۔ خصوصاً مشرقی تہذیب اور معیار حسن میں لمبے بالوں کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔ لیکن اب اس کے ساتھ ساتھ تراشیدہ بال رکھنے کا بھی رجحان شدت سے بڑھ رہا ہے۔

بہر حال یہ آپ کی پسند ہے بال لمبے رکھیں یا تراشیدہ لیکن اس امر سے تو کوئی اختلاف نہ ہوگا کہ خواتین کے سر پر صحت مند بالوں کا ہونا ضروری ہے۔

اس مقصد کے لئے بالوں کی صفائی سب سے پہلی چیز ہے۔ لیکن ابھی تک اس بارے میں کوئی واضح اصول نہیں اپنایا گیا کہ بالوں کو کتنے دن بعد دھویا جائے۔ کیونکہ بار بار بالوں کو دھونے سے ان کی قدرتی چمک دمک کم ہوتی ہے۔ بہر حال جب یہ محسوس کیا جائے کہ بال میلے ہو رہے ہیں ان کو دھونا چاہیے۔

بالوں کو دھونے سے پہلے سر میں اچھی طرح کنگھی کرنی چاہیے تاکہ گرد و غبار اور چکناہٹ کسی حد تک دور ہو جائے۔ جب کہ بالوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا بہتر ہے۔ ٹھنڈے پانی سے تازہ خون جلد کی جانب تیزی سے گردش کرتا ہے۔ اور یوں بالوں کو قدرتی خوراک میسر آتی ہے۔ لیکن بیماری کی حالت میں بالوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا ٹھیک نہیں۔

بال دھونے کے لئے صابن کا استعمال کچھ ٹھیک نہیں۔ کیوں کہ اس میں ایسے کیمیائی اجزا ہوتے ہیں جن سے بالوں کی چمک دمک کم ہوتی ہے۔ جب کہ شیمپو بالوں کو دھونے کے لئے بڑی اچھی چیز ہے۔

شیمپو کے استعمال کے بعد بالوں کو اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔ اگر بالوں میں شیمپو کے ذرات رہ جائیں تو اس سے نہ صرف بالوں کی چمک دمک ماند پڑتی ہے بلکہ کھوپڑی کی جلد میں سوزش اور خارش اور خارش ہو جاتی ہے۔ لہٰذا شیمپو کرنے کے کھلے پانی سے دھوئیں۔ اور زیادہ پانی کے استعمال کی اس وقت بھی ضرورت ہے جب کہ سر کی خشکی دور کرنے کے لئے کوئی خشکی دور کرنے والا شیمپو استعمال کیا جائے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بالوں میں بار بار کنگھی یا برش کرنا بھی درست نہیں۔ بالوں میں برش یا کنگھی کرنے کا مقصد یہ ہے کہ بالوں پر جمی ہوئی گرد اور چکناہٹ دور ہو جائے۔ اور سر کے مساموں سے نکلنے والی قدرتی چکناہٹ دور ہو جائے۔

برش ایسا ہو کہ بار بار دھویا جا سکے۔ برش کرنے کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے آہستہ آہستہ برش چلاتے ہوئے بالوں کے الجھاؤ دور کیے جائیں۔ اس کے بعد سر کو آگے جھکا کر سارے بال ماتھے پر ڈال لیں۔ گدی سے برش شروع کریں اور اسے اوپر کی طرف کھوپڑے کے وسط تک لے جائیں۔

گیلے بالوں کو کبھی برش نہ کریں۔ کیوں کہ اس طرح سے آپ خود ہی اپنے ہی بالوں کو لمبائی کے رخ سے ہٹانے کی ذمہ دار ہوں گی۔ برش اور کنگھی کو ہفتے میں ایک بار ضرور گرم پانی اور صابن سے صاف کر لینا چاہیے دوسرے شخص کی کنگھی یا برش استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس سے متعدی مرض لگ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بالوں کو تندرست و توانا رکھنے کے لئے مہینے میں کم از کم ایک بار مالش ضروری ہے۔

اس کے لئے مفید ترین اور جدید ترین طریقہ یہ ہے۔ کہ رات کو سونے سے پہلے ارنڈ کا تیل (کسٹر آئل) یا زیتون کے تیل کی مالش کریں جب کہ زیتون کا تیل بالوں کی مالش کے لئے بہت بہترین ہے۔ دوسرے درجہ پر روغن بادام اور تیسرے درجہ پر کسٹر آئل۔

تیل کو بالوں کی جڑوں میں لگانا چاہیے۔ اور مالش کرنے کے لئے انگلیوں کی پوریں کھوپڑی کی جلد پر جما کر جلد کو گول دائروں میں حرکت دینا چاہیے اس سے سر کے بال نہیں ٹوٹیں گے۔ جب کہ سر کی مالش کرنے کا صحیح طریقہ بھی یہی ہے بالوں کے لئے درست تیل کا انتخاب بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ ویسلین جیسی ڈریسنگ کریمیں آج کل دستیاب ہیں۔ آلیو آئل (زیتون کے تیل) کے بیس (Base) ڈریسنگ کے لئے ہمیشہ استعمال کریں۔ اسے ہر روز تھوڑی سی مقدار میں بالوں میں لگائیں۔

اگر بال بڑے باریک اور نرم ہوں تو پتلا تیل استعمال کریں آلیون آئل، کیسٹر آئل اور کوکونٹ آئل بہت ٹھیک ہیں۔ بازاری خوشبودار تیل استعمال نہ کریں۔ ان

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میں وائٹ اگل ہوتا ہے جو بالوں کو وقت سے پہلے سفید کرتا ہے۔

چکنے بالوں کو ہفتے میں دو تین بار شیمپو یا ریٹھے کے ساتھ دھوئیں۔ سر دھونے کے بعد نصف کپ سفید سرکہ یا دو لیموؤں کا رس چار پیالی پانی میں حل کر کے اچھی طرح بالوں میں لگائیں اور پھر پانی سے بالوں کو صاف کریں۔

ہمارے یہاں بہت سی خواتین ایسی ملیں گی جو کہ اپنے بالوں کی وجہ سے پریشان ہوتی ہیں۔ کسی کے بال زیادہ جھڑتے ہیں یا پھر کسی میں خشکی ہو جاتی ہے۔ جب کہ اکثریت کو یہ شکایت ہے کہ ان کے بال بہت جھڑتے ہیں۔

ہر بال کی عمر تقریباً دو سال سے چھ سال کی ہوتی ہے۔ اس عرصہ کے دوران وہ بال خود بخود جھڑ جاتا ہے اور اس کی جگہ دوسرا بال فوراً آ جاتا ہے۔ مگر جھڑنے والا بال زیادہ لمبا ہوتا ہے۔ اور اگنے والے بال کو لمبا ہونے کے لئے کافی عرصہ درکار ہوتا ہے۔ تو خواتین پریشان ہو جاتی ہیں کہ کہیں ان کے بال ختم نہ ہو جائیں۔

اس کے لئے ایسا کریں کہ بالوں کو کسی بھی جگہ سے دو حصوں میں تقسیم کریں جس طرح مانگ نکالتے ہیں۔ پھر آئینے کے ساتھ اس مانگ والے حصے کو غور سے دیکھیں تو آپ کو چھوٹے چھوٹے بال نظر آئیں گے اگر درمیان میں چھوٹے بال نہ آ رہے ہوں تو پھر کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں کیوں کہ ہو سکتا ہے آپ کی صحت خراب ہو کیوں کہ جتنی اچھی آپ کی صحت ہو گی اتنے ہی مضبوط گھنے اور چمک دار آپ کے بال ہوں گے۔

بالوں کی خوبصورتی چمک دمک اور گھنے ہونے کا تعلق صحت سے ہے۔ وٹامن بی بالوں کے لئے ضروری ہے۔ زیتون کا تیل، بادام روغن اور کیسٹر آئل کی مالش بھی بالوں کی نشوونما کے لئے اپنے اندر بھرپور غذائیت رکھتی ہے۔ خاص کر زیتون کا تیل بالوں میں چمک پیدا کرتا ہے۔ اور ان کو مضبوط کرتا ہے۔ وٹامن ہوتے ہیں۔ ان میں چمک آتی ہے۔ مالش کرنے کے علاوہ زیتون کا تیل کھانوں میں بھی استعمال کریں۔ وٹامن سے بھرپور غذائیں استعمال کریں۔ سبزیاں پھل اور سلاد زیادہ کھائیں۔ اس سے نہ صرف بال بلکہ آپ کی جلد اور صحت بھی اچھی رہے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اکثر خواتین سر میں بالکل تیل نہیں لگاتیں اور پھر شکایت کرتی ہیں کہ ان کے بال بے رونق ہیں۔ بڑھتے نہیں۔ وہ اس بات کو یاد رکھیں کہ سر میں تیل ضرور لگائیں۔

حسن و صحت بڑھانے کا بہترین ذریعہ

یونان اور روم کی تاریخ کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس خطے کی عورتیں مالش سے اپنے بدن کو خوبصورت بناتی تھیں۔ شادی کے وقت لڑکی والوں کی طرف سے جو خدمت گار خادمائیں بھیجی جاتی تھیں وہ مالش کرنے میں ماہر ہوتی تھیں۔ یونانی عورتوں کا یہ خیال صحیح ہے کہ جسم کی مالش خصوصاً کان، ران اور کمر کی مالش سے حسن و شباب قائم رہتا ہے۔ آج بھی یونان کی عورتیں مالش سے اپنے بدن کو خوبصورت اور تندرست رکھتی ہیں۔ قدیم زمانے میں روم کے ہر معزز گھرانے میں مالش کرنے والی ماہر عورتیں ملازم تھیں، جو ہر روز گھرانے کی عورتوں کی مالش کرتی تھیں۔

آج بھی ترکی، اٹلی، یونان، فارس، عرب اور روم وغیرہ ممالک میں مالش کے لئے حمام کا رواج ہے، جہاں سائنٹیفک طریقے سے بدن کے ہر حصے کی مالش کی جاتی ہے۔

زیتون اور حسن و جمال

عہد مغلیہ میں سنگترہ کا چھلکا، آٹا، بیسن، صندل اور دودھ کی بالائی کو حل کر کے عورتیں چہرے پر مالش کرتی تھیں، دولت مند خواتین پستہ، بادام، زعفران، موم کسم کے پھول اور دودھ میں ملا کر چہرے پر مالش کرتیں۔ مصر کی عورتیں دودھ سے مالش کرتی تھیں۔ مصر کی مشہور حسینہ ملکہ قلوپطرہ کا دودھ سے غسل کرنا مشہور ہے۔ اس کی کنیزیں دودھ میں خوشبودار تیل ملا کر اس کے جسم کی مالش کرتی تھیں جس سے اس کا جسم ہمیشہ بارونق رہتا۔ مصری خواتین اب بھی غسل سے پیشتر بام اور روغن زیتون سے جسم پر مالش کرتی ہیں، بادشاہ روم نیرو کی محبوبہ بھی دودھ سے غسل کیا کرتی تھی اور اپنے ہاتھوں اور چہرے کو روغن بنفشہ کی مالش کے ذریعہ سے ملائم رکھتی تھیں۔ میری آف سکاٹ لینڈ کی پوتی روغن بادام میں خوشبو ملا کر جسم پر مالش کرایا کرتی تھی، مشہور رقاصہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سارا برنارڈ نے روغن بادام اور عرق گلاب کی مالش سے اپنا حسن و جمال برقرار رکھا۔

زیتون کا تیل اور حفاظت حسن و جمال

زیتون کے تیل کی مالش تو ہر حوالے سے مردوں اور عورتوں کے جسم و جان کے لئے مفید اور اکسیر ہوتی ہے۔ اس مالش کے باعث اعصاب میں توانائی، توازن اور قوت پیدا ہوتی ہے۔ عورتیں اپنے سینے پر روغن زیتون کی مالش اور مساج سے سڈول پن اور حسن و توازن برقرار رکھ سکتی ہیں۔

1۔ چہرے اور بازوؤں پر چند منٹ تک روغن زیتون کی مالش کر کے صابن سے دھولیا جائے تو جلد میں ملائمت اور تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔

2۔ عورتیں اپنے میک اپ کی تیل والی چیزوں میں تھوڑا سا روغن زیتون بھی شامل کر لیں تو اس سے ان کا میک اپ زیادہ متمول اور موثر بن جاتا ہے۔

3۔ عورتوں کے چہرے اور جسم پر اگر خشک داغ دھبے بن جائیں تو ان پر ہلکا سا روغن زیتون مل لیں تو وہ بتدریج دور ہو جاتے ہیں۔

4۔ عورتیں اور بچے اپنے ہونٹوں پر ویسلین کے بجائے زیتون کا تیل لگا کر انہیں پھٹنے سے بچا سکتے ہیں۔

5۔ بیسن کے اندر روغن زیتون ملا کر بنائے ہوئے ابٹن سے عورتیں اپنا چہرہ اور جلد بہتر طور پر صاف کر سکتی ہیں۔ اس ابٹن سے حساس سے حساس جلد کے مسام بھی صاف ہو جاتے ہیں۔

6۔ عورتیں اپنے چہرے اور جلد کو سنوارنے والی آئلی کریموں میں روغن زیتون کی معمولی مقدار شامل کر کے کریم کے اثرات کو دو چند کر سکتی ہیں۔

روغن زیتون اور قروح

اگر آپ ان لاکھوں بدبخت انسانوں میں سے ہیں، جن کی قسمت میں مرنے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سے پہلے قروح معدی میں مبتلا ہونا درج ہے تو آپ کو یہ معلوم کرنے کی خواہش ضرور ہوگی کہ ان قروح کا علاج کیا ہے، اور اس سے بہتر یہ معلوم کرنا ہوگا کہ ان سے کس طرح محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ اگرچہ میں نہ یونانی ہوں اور نہ رومی، لیکن میں اس موقع پر آپ کے لئے ایک علاقے کی خاص غذا تجویز کرنا چاہتا ہوں جس کو بہت سے برطانویوں اور امریکنوں نے نظر انداز کر رکھا ہے..... یہ روغن زیتون ہے۔

بحر روم کے ممالک پر سریع اور طائرانہ نگاہ ڈالنا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا، جہاں زیتون کے درخت فراوانی کے ساتھ اگتے ہیں اور روغن زیتون ان کی روزانہ غذا میں شامل ہے۔ اگرچہ ان کے ممالک کے لوگ اعلیٰ درجے کے جذباتی، سخت کوا اور نہایت چٹ پٹی اور بھنی ہوئی غذا کھانے کے عادی ہیں، اس کے باوجود وہ بلاؤں..... سریع السیر زندگی اور جلد بازی میں کھانے کی روشن سے محفوظ ہیں۔ اس کے برخلاف انگریز اور امریکی قروح آلات ہضم اور تصلب شرائین کا شکار ہیں۔ ڈاکٹر پال ڈولے وائٹ، جو صدر آئزن ہاور کے قلبی امراض میں مشیر تھے، کہتے ہیں کہ قلبی امراض میں ان لوگوں کے کثرت سے مبتلا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ یہ لوگ..... غذا استعمال کرتے ہیں، جس میں زیتون کا تیل زیادہ اور جانوروں کی چربی بہت کم ہوتی ہے۔ میں اس میں مزید اضافہ کرنا چاہتا ہوں کہ ان میں معدے کی شکایات بھی بہت کم ہوتی ہیں کیوں کہ روغن زیتون معدے اور اثنائے عشری کی غشائے مخاطی کے لئے مسکن اور محافظ ہوتا ہے جس میں خاص طور پر قروح بدی کی استعداد پائی جاتی ہے۔

زیتون کے تیل کے دیگر فوائد

زمانہ قدیم سے زیتون کے تیل کو کھانے پینے کے علاوہ بھی کئی اور طرح سے استعمال کیا جانے لگا تھا۔ روغن زیتون کو سب سے زیادہ باورچی خانوں اور غسل خانوں میں استعمال کیا جاتا تھا۔ یونان، روم اور کئی عرب ممالک میں روغن زیتون سے خاص قسم کا صابن بنایا جاتا تھا۔ بتایا جاتا ہے کہ اکثر اشراف اور شاہی خاندانوں میں زیتون کے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیل سے بنائے ہوئے صابن ہی نہانے وغیرہ کے لئے استعمال ہوتے تھے۔

پھر بعد کے برسوں میں روغن زیتون کو کئی ادویہ اور مقوی غذاؤں اور مٹھائیوں میں بھی استعمال کیا جانے لگا۔ برسوں تک روغن زیتون سے قبض کشا اور دست آور دوائیں بنائی جاتی رہی ہیں۔

زیتون کے تیل کے اندر ایک کیمیاوی مادہ اولین وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اولین اصل میں ایک بہت اہم اور بھرپور روغنی مادہ ہوتا ہے۔ زیتون کے تیل کے اندر جو دوسرا بڑا اہم مادہ ہوتا ہے۔ وہ پامٹین یعنی خلک روغن ہوتا ہے۔ ان دونوں روغنی مادوں کے اندر بے شمار غذائی اجزا موجود ہوتے ہیں۔

دوسرے درجے کا زیتون کا تیل عموماً روشنی پیدا کرنے کے مختلف قسم کی قندیلوں اور شمعوں میں براہ راست یا موم وغیرہ میں ملا کر جلایا جاتا ہے۔ پھر اسی دوسرے درجے کے تیل سے کئی قسموں کے صابن بنائے جاتے ہیں۔ لیکن اعلیٰ درجے کا روغن زیتون کھانے کے لئے اور ادویہ سازی میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں . www.iqbalkalmati.blogspot.com